

Volumen 4

HEARTSTOPPER

MÁS QUE PALABRAS

ALICE OSEMAN

CROSS
BOOKS



ALICE OSEMAN



HEARTSTOPPER


VOLUMEN 4







CROSS
BOOKS



CONTENIDO






 **Diario de Charlie: 10 de agosto**
Heartstopper capítulo cinco*
Heartstopper capítulo seis
Minicómic: «Primeras veces»
Perfiles de los personajes
Publicaciones
en redes sociales
Recursos de salud mental
Nota de la autora



ADVERTENCIA SOBRE EL CONTENIDO

Por favor, tened en cuenta que este volumen de Heartstopper describe problemas de salud mental, incluidas anorexia y autolesión. Para una descripción más detallada del contenido, podéis visitar: aliceoseman.com/content-warnings



* ¿No has leído la historia hasta el momento?

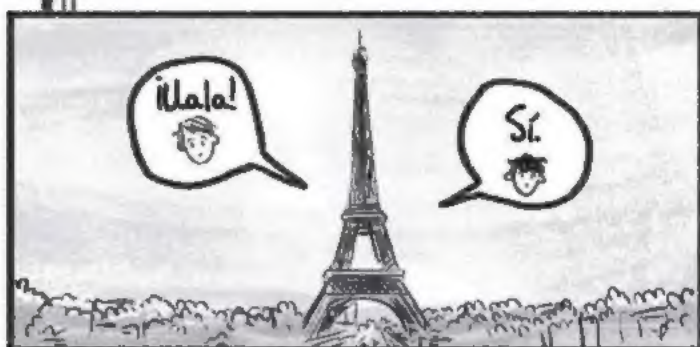


¡Disfruta de los capítulos uno y dos en el Volumen 1,
del capítulo tres en el Volumen 2
y del capítulo cuatro en el Volumen 3!

10 de agosto

¿¿Es demasiado pronto para
decírselo a Nick?? Llevamos juntos
como cuatro meses, aunque parece
más tiempo!

Ya somos novios
oficialmente,



hemos ido
juntos
a París

y hemos salido del
armario en plan...
delante de toda
la clase.

Yo.
Estamos
saliendo.



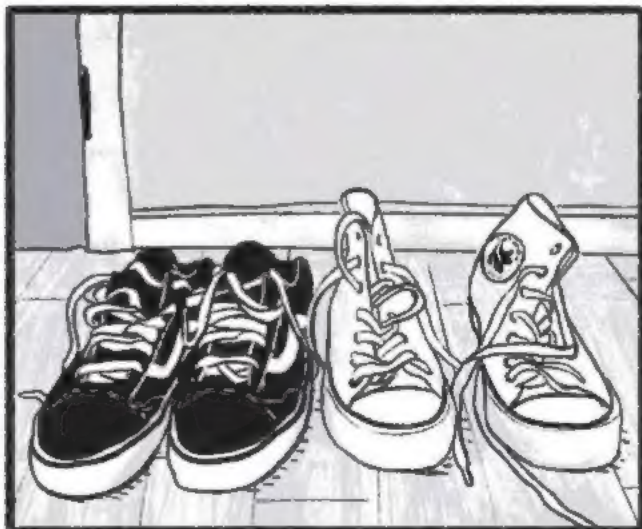


También le he hablado de ese problema raro que tengo con la comida... aunque estoy perfectamente y no tiene que preocuparse por nada.

Pero ¿debería decirle que lo quiero?

¿¿Y si no siente lo mismo por mí??

5. AMOR



Nick...

Te quiero.

AGOSTO



Hum...
O sea...
Estoy enamorado
de ti.

Es que...
solo quería
que lo
supieras.



Y...
no
hace
falta
que tú
me lo
digas
todavía...



Bueno,
ni nunca.



O sea... me gustaría
que me lo dijeras algún
día, porque estoy muy
enamorado de ti y
espero que acabes
sintiendo lo mismo,
pero, por favor,
no te sientas
obligado a...









¿Por qué estabas hablando solo?

¡¡No hablaba solo!!



¡¡Sí!!
¡Te hemos oído!

Te has puesto en plan

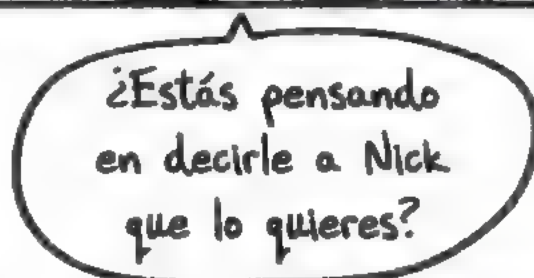
OOOOH NICK CUÁNTO
TE QUIEEEEEROOOO...



Ya vale. Ahora cosquillas.

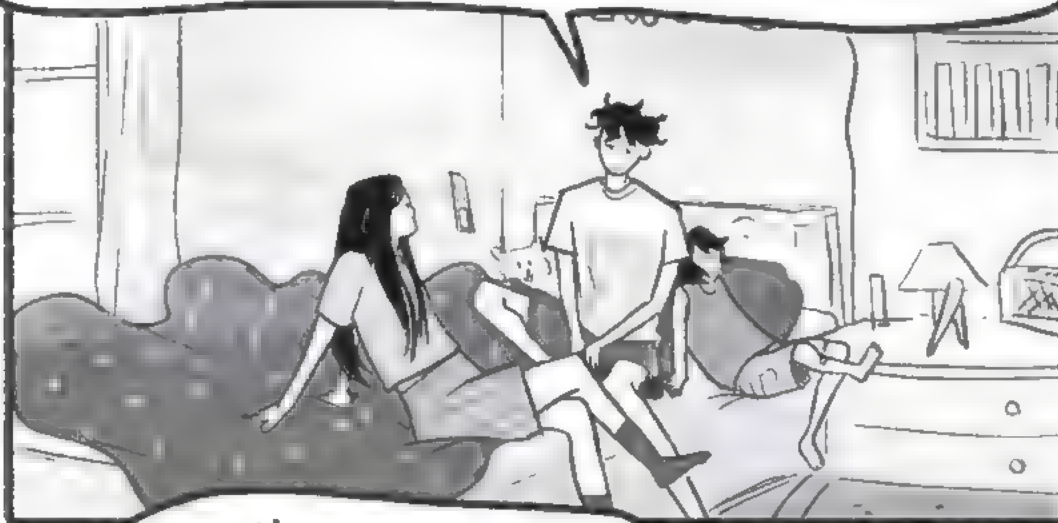
AAAAAH,
¡NOOOOOO!

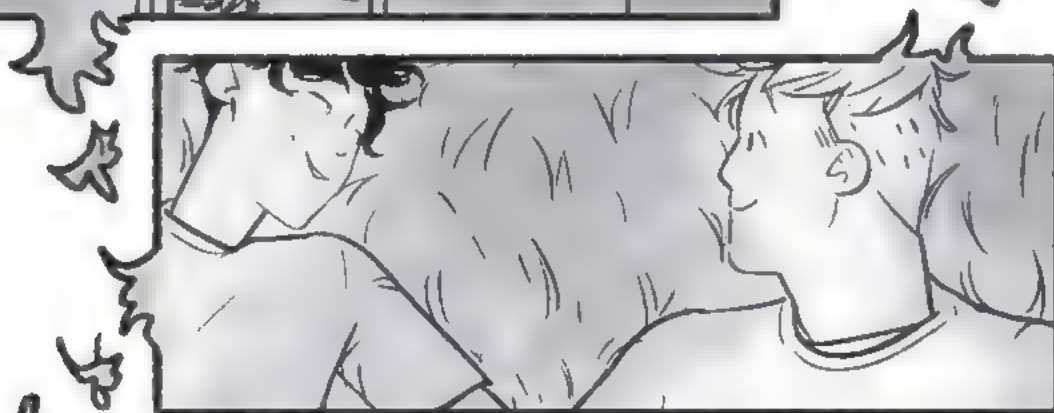






Es demasiado pronto. Y si él no siente lo mismo,
lo nuestro se enrarecerá.



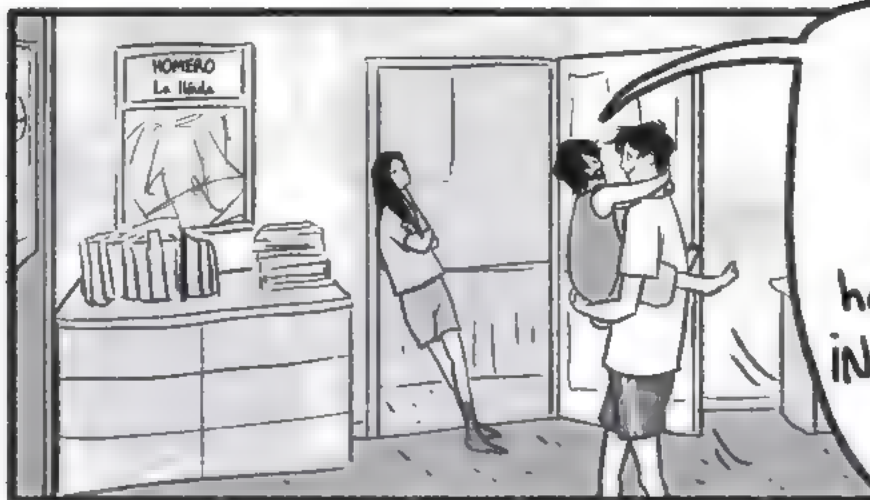




Así que... ya no tendré más oportunidades
este verano.







¡Si Nick entra
en la familia,
tendré TRES
hermanos mayores!
¡Nadie de mi clase
tiene tantos!



¡Charlie! ¡Nick ha venido
a buscarte!













Os llevo a la
playa porque soy
un ángel del cielo
y así me lo
pagas...



MAMÁ.



¡¡Hemos
llegado!!

Menos mal.
Me estaba
haciendo pis.



¡¡Ella!!

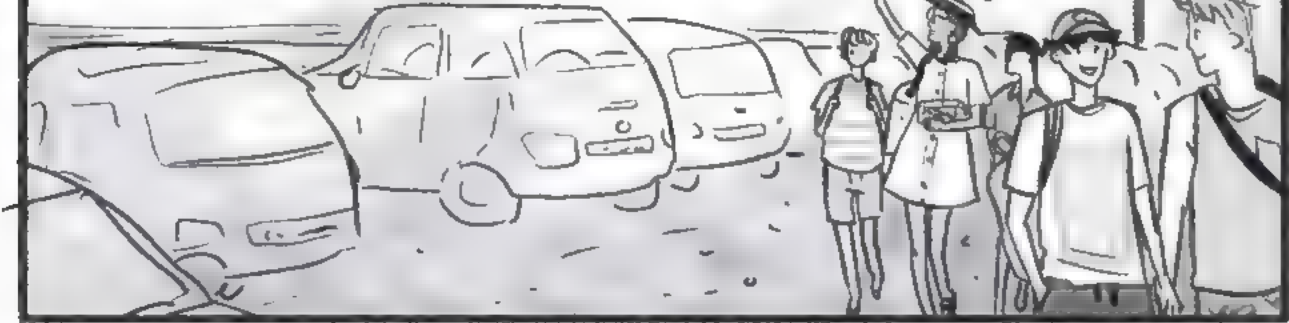
No te
olvides de
ofrecerles
a todos.

¡Claro!



¡Te quiero! Dame
un toque para que venga
a recogeros!

¡Vale!
¡Yo también
te quiero!

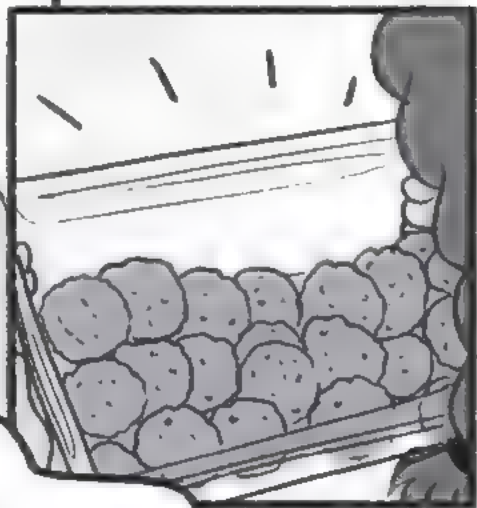


¿Qué es
eso?

¡ALE!

¡Tamiya!
Falafel
egipcio.
Mi madre

está a tope con la cocina egipcia
desde que volvió del viaje a casa
de mis abuelos.



¿Me das
uno?

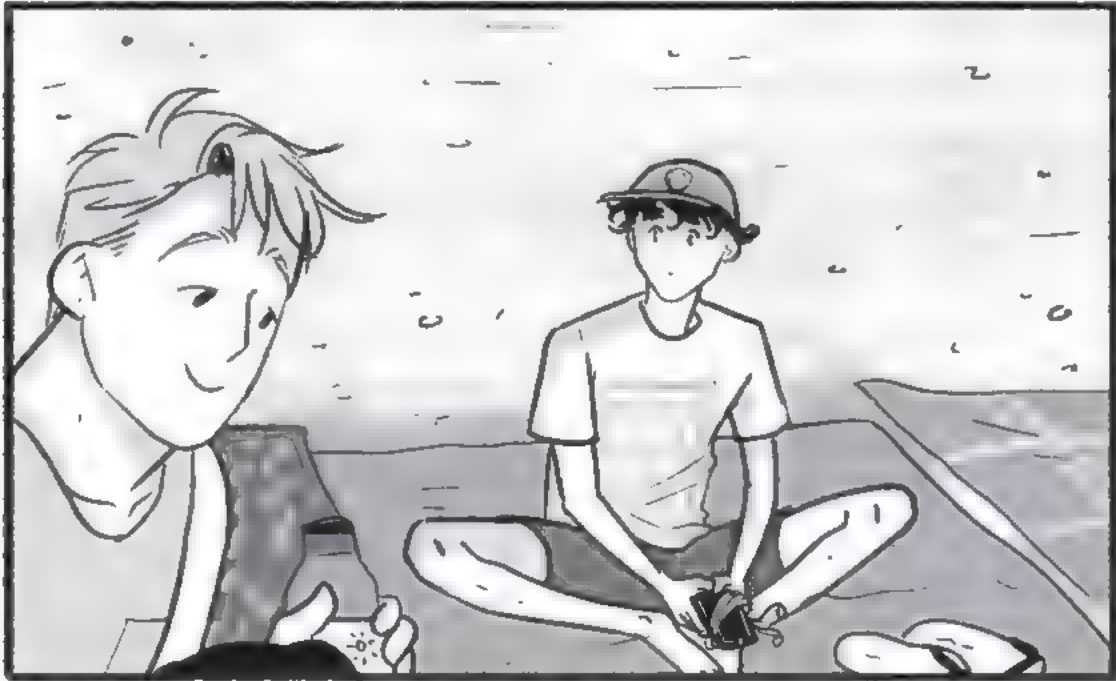
¡TAO!

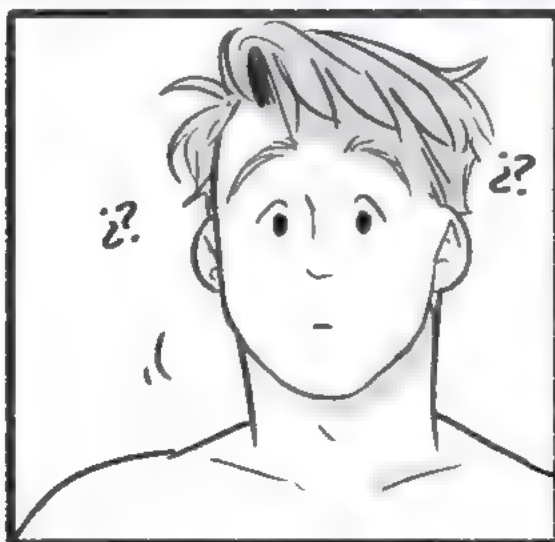
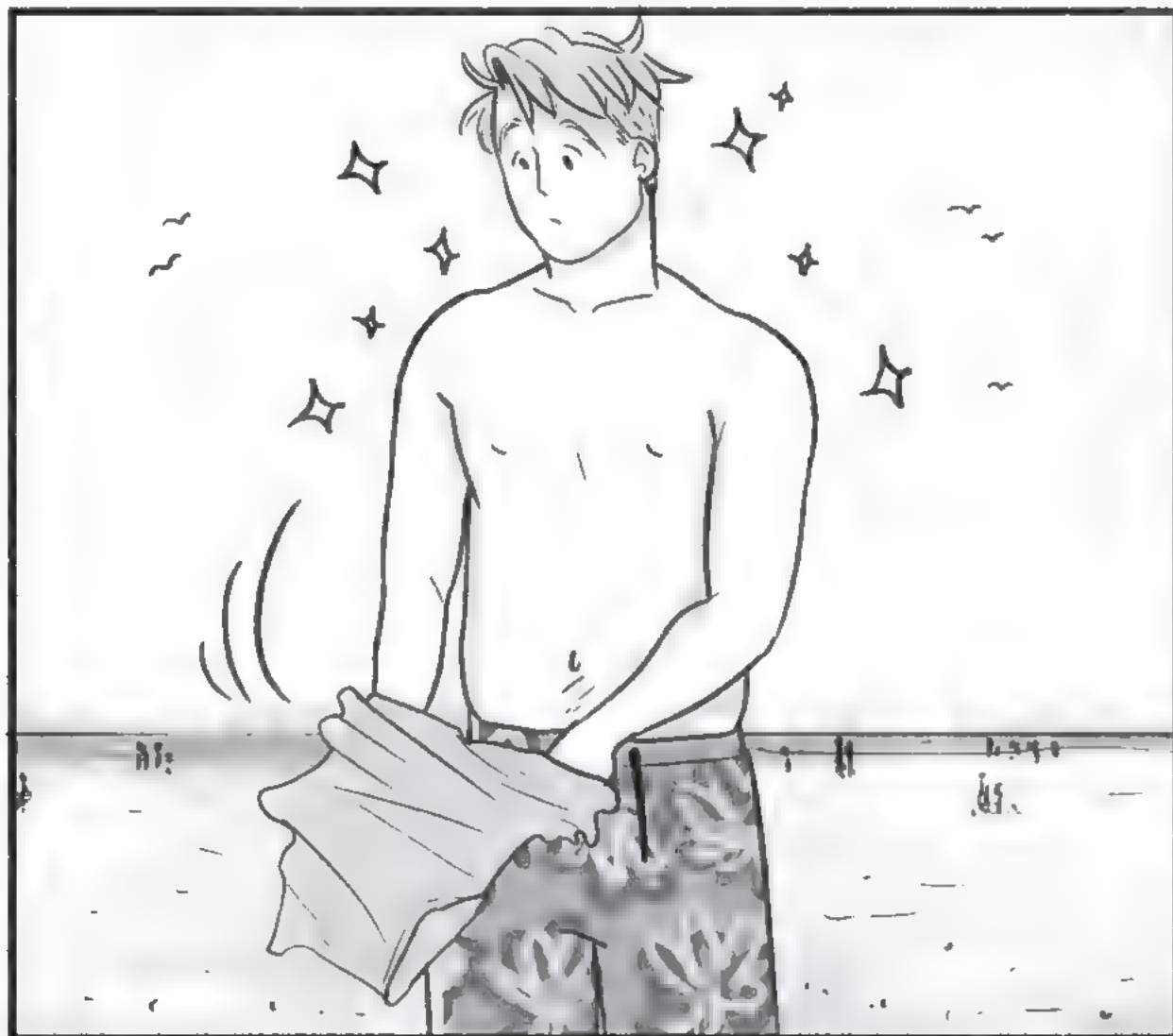
¡Pero
si acabas
de
desayunar
hace nada!

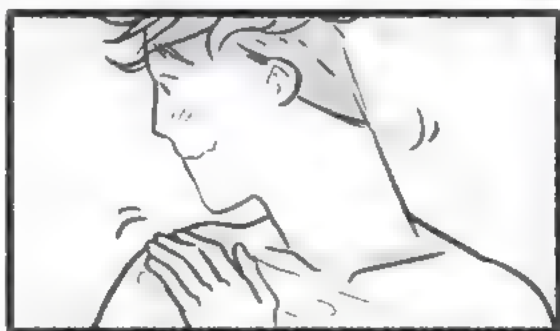
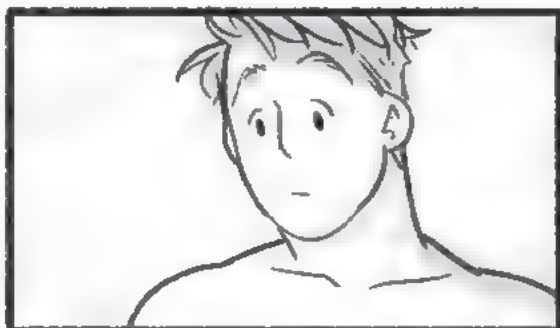




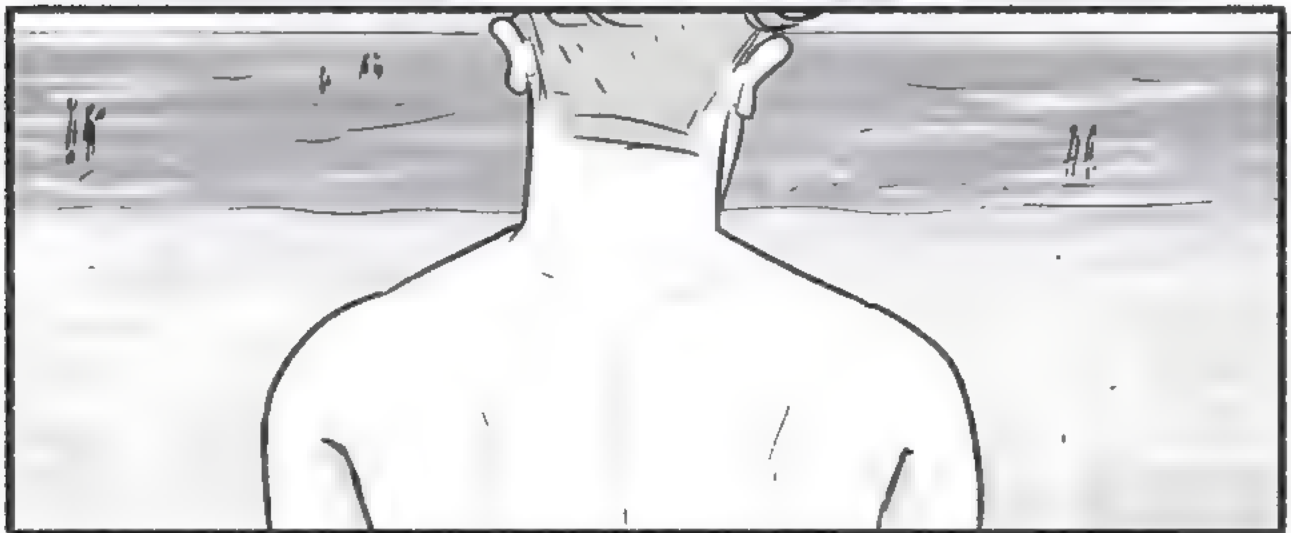


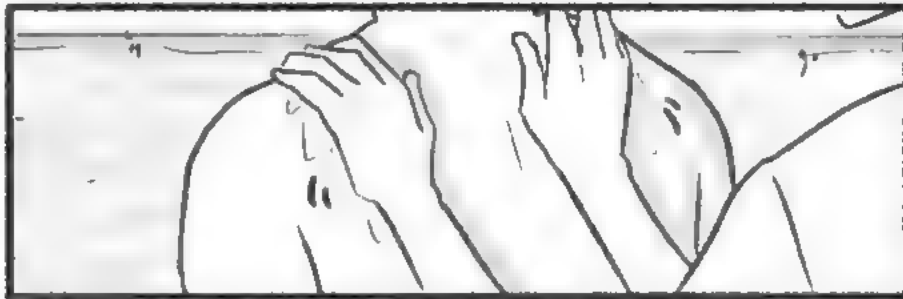
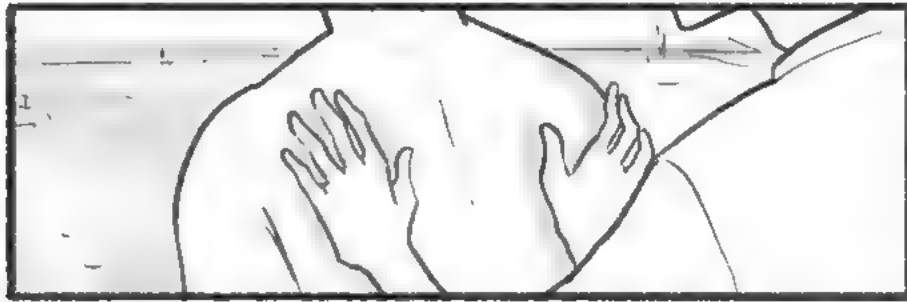


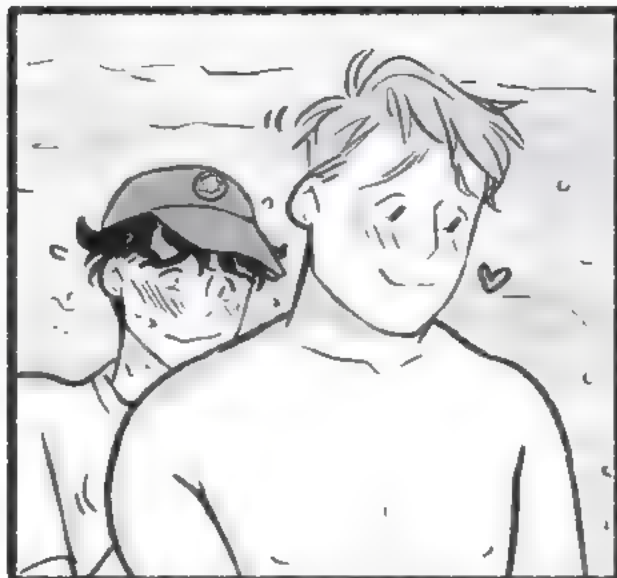
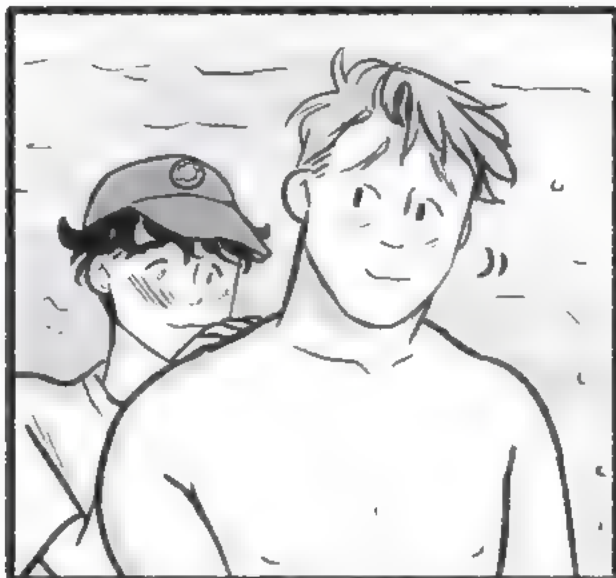


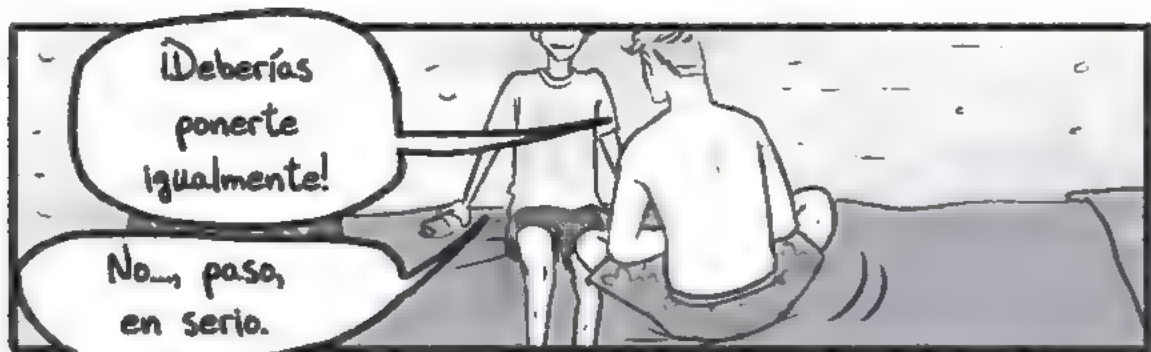




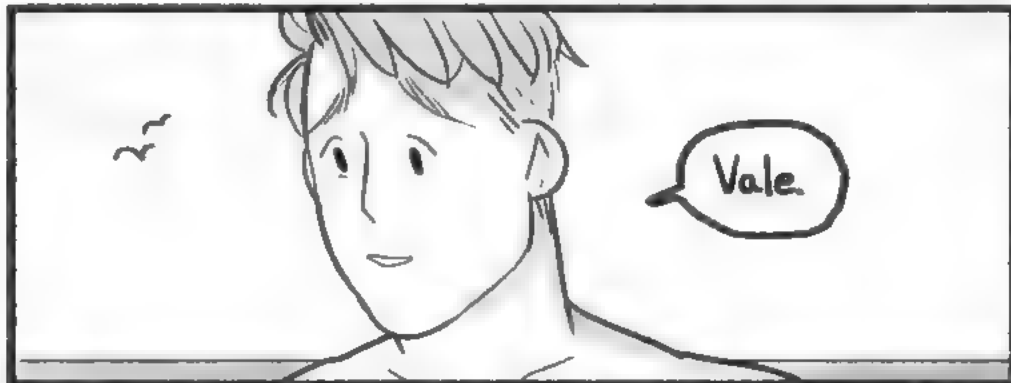


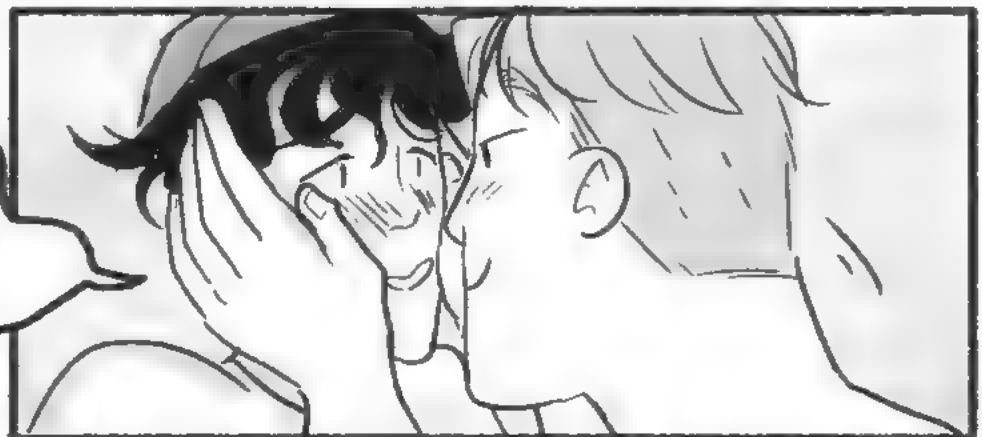


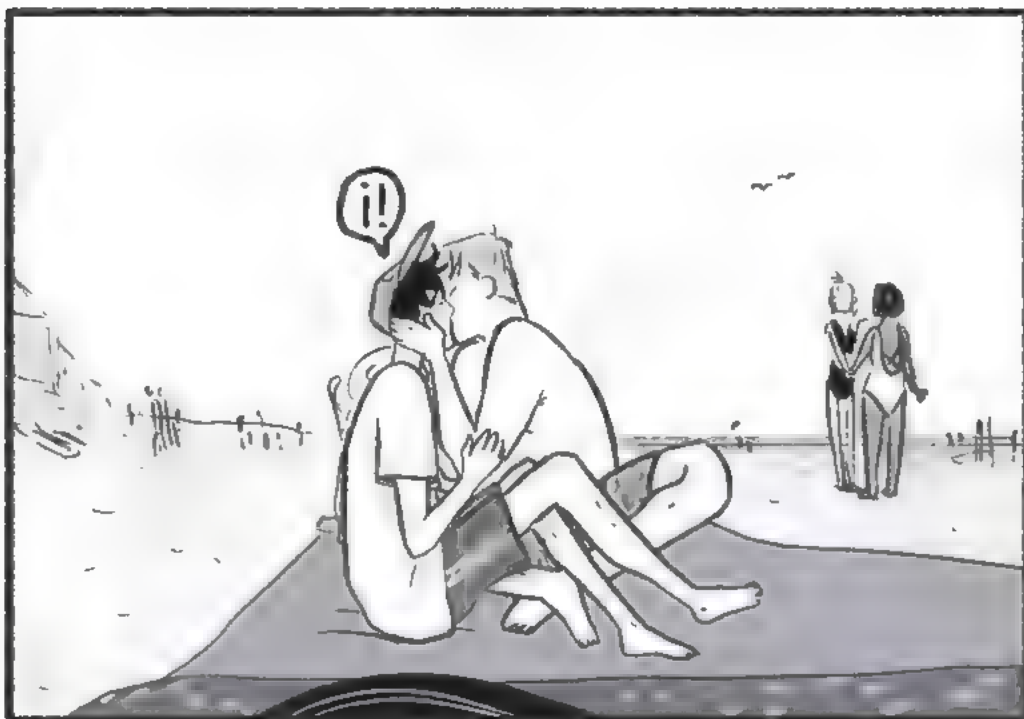


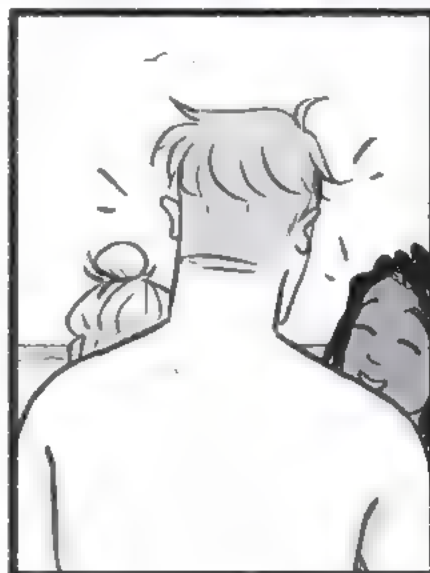






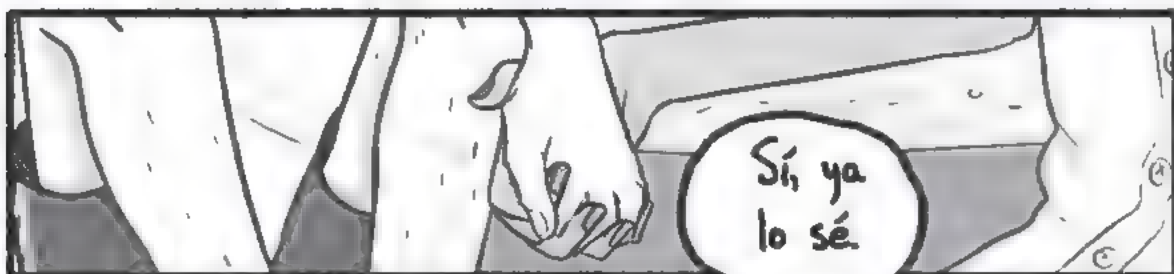










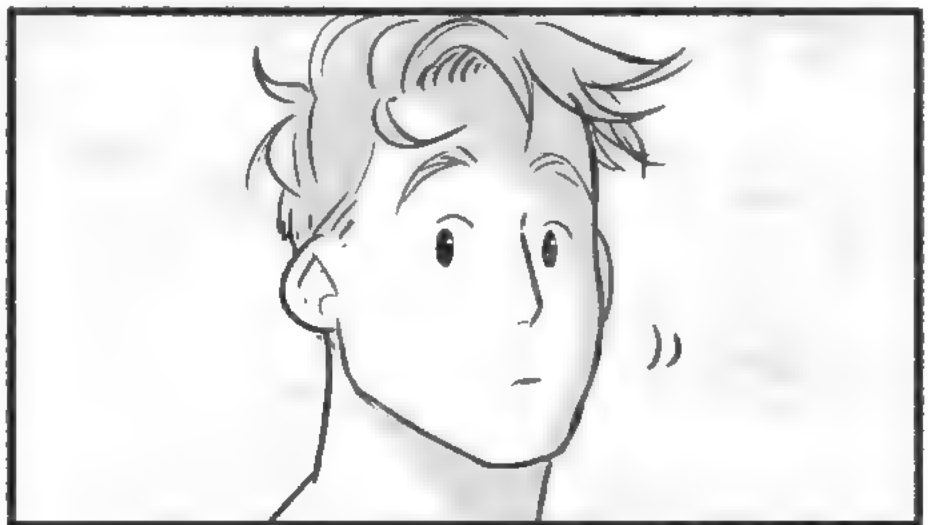
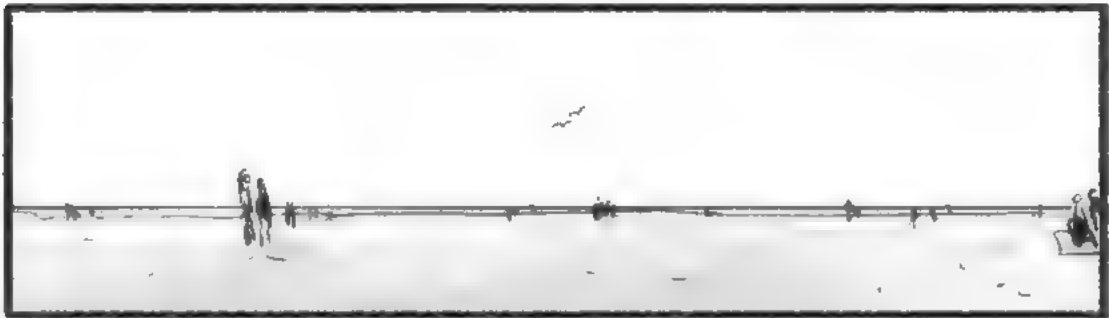


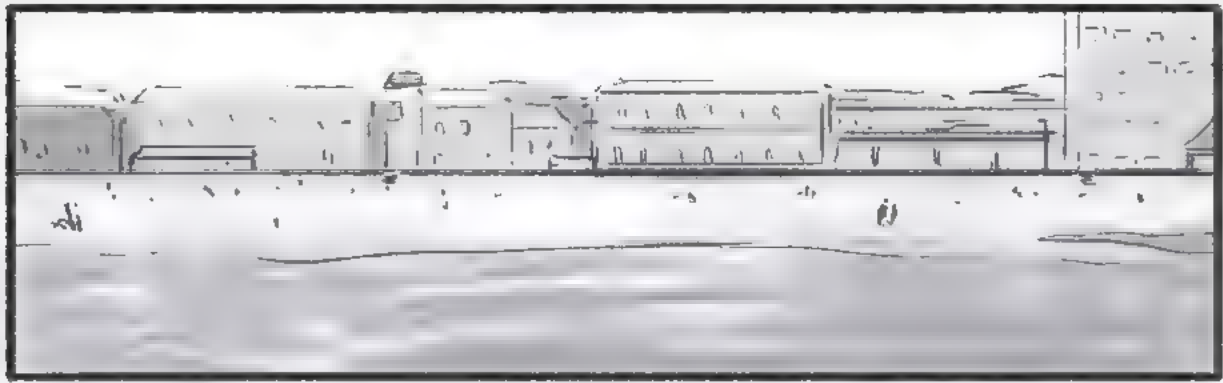


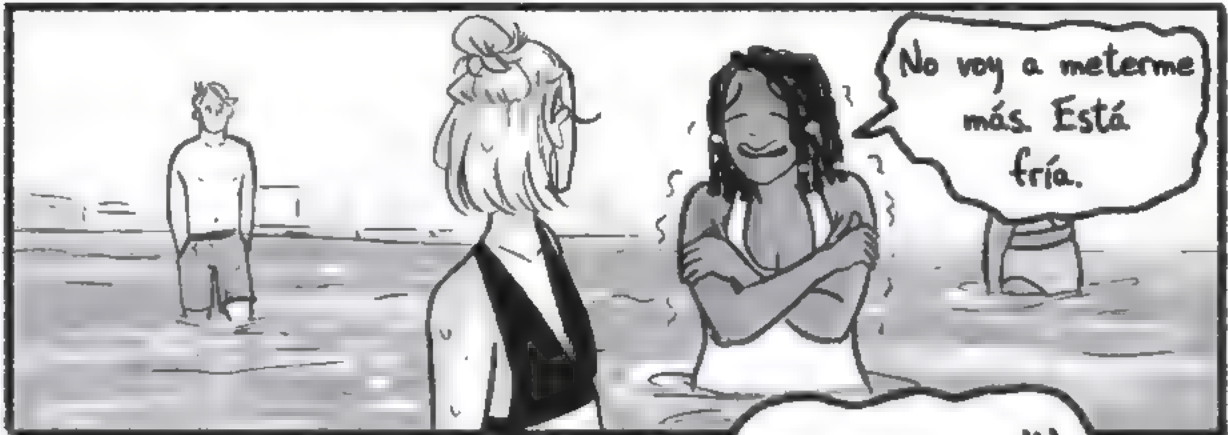
¡YO SÍ QUE QUIERO PICAR ALGO!

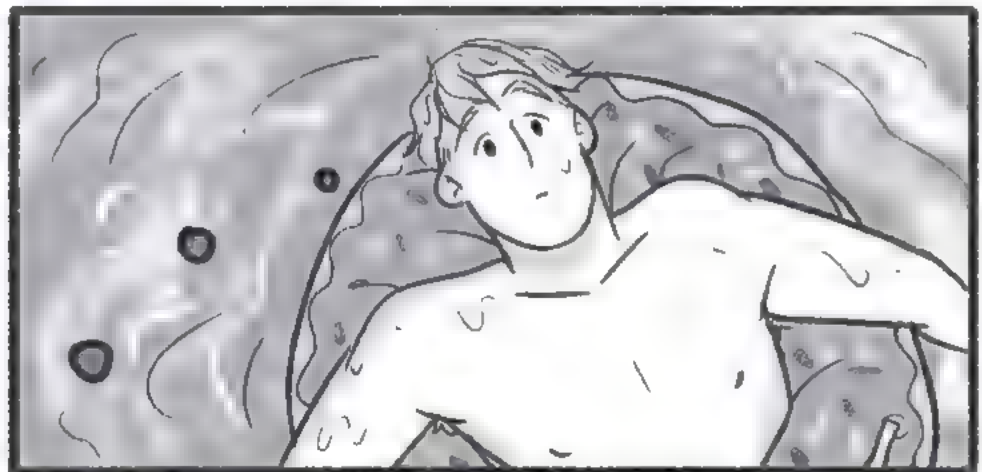
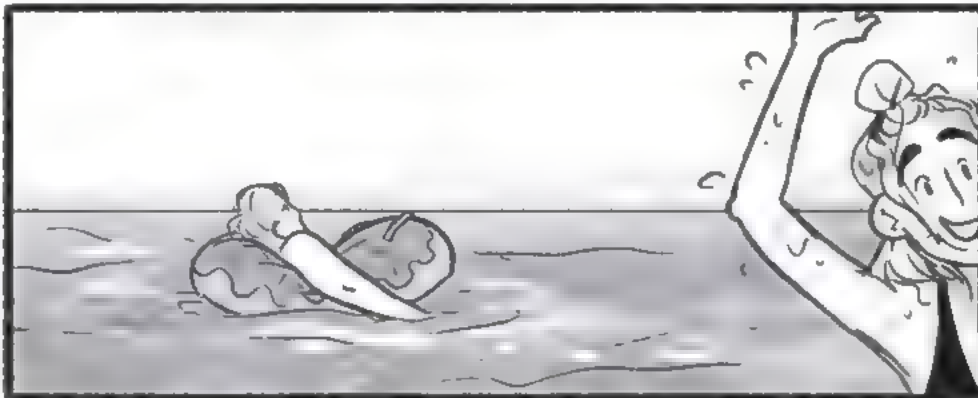
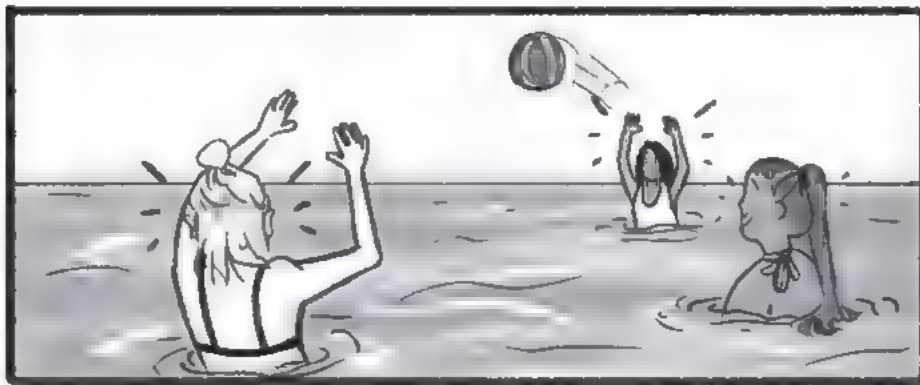


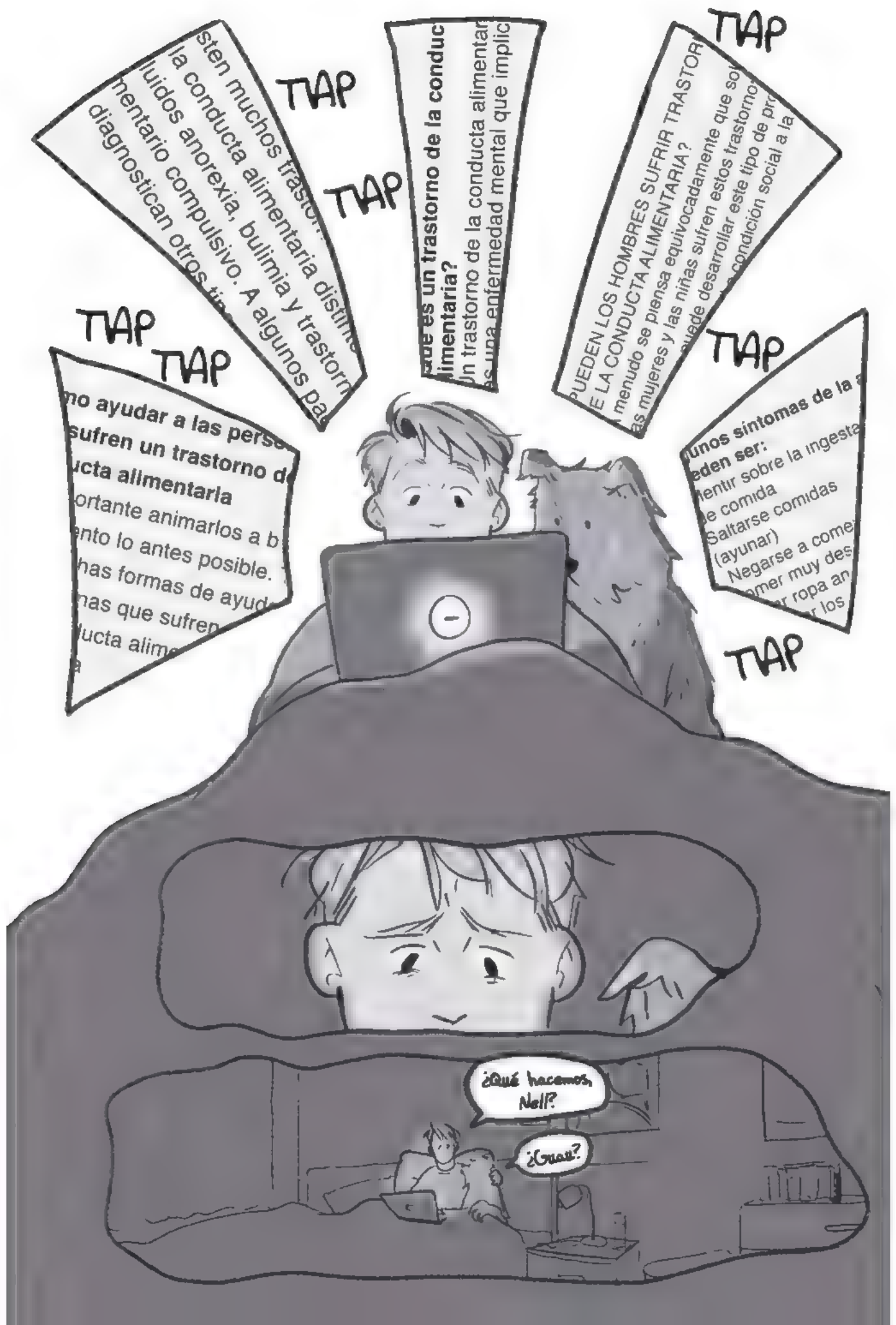


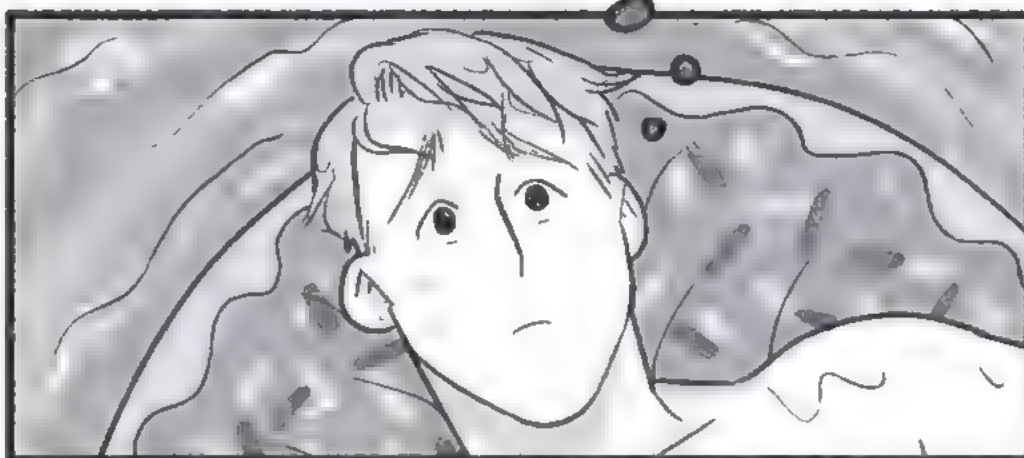












Al cabo de un rato...

Por favor,
dime que ya
es hora de
comer.

Es hora
de comer.

MENOS MAL.
Necesito patatas
fritas.

¡Eh,
Nick!

¡Hola,
Sahar!
😊

¿Podemos
hablar un
momentín?

Claro,
¿qué
pasa?



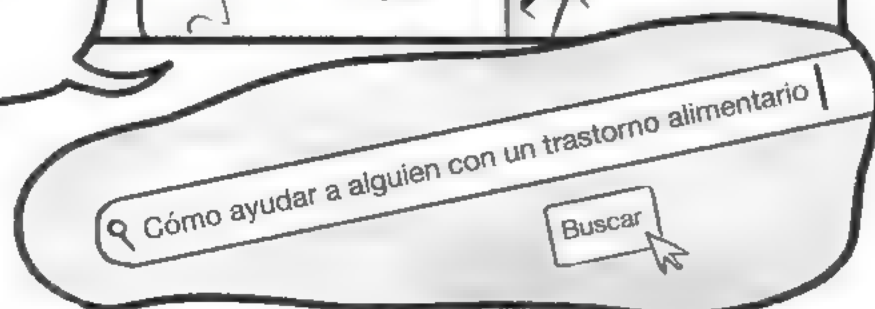
Sí, y estoy un poco nerviosa. Sé que los dos últimos cursos son mixtos desde hace siglos, pero aún hay pocas chicas, ¿verdad?



Sí...
Entran como diez chicas cada año y hay como doscientos chicos.

Eso me parecía.
Estoy de los nervios...
O sea, empezar el bachillerato impresiona, pero si encima cambias de cole, da todavía más miedo.





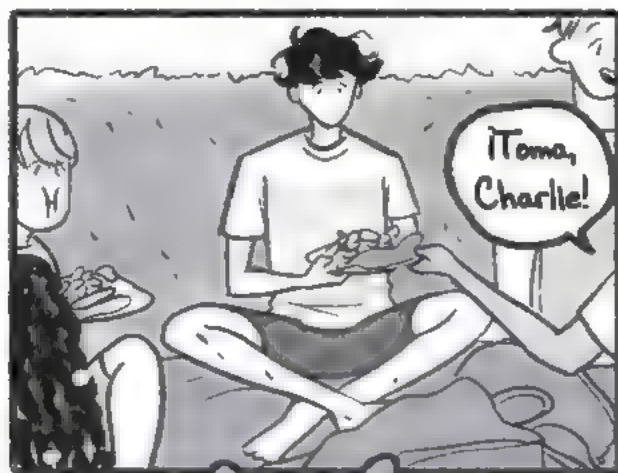


Te presentaré a la peña del rugby.

Son majos. Te lo prometo.

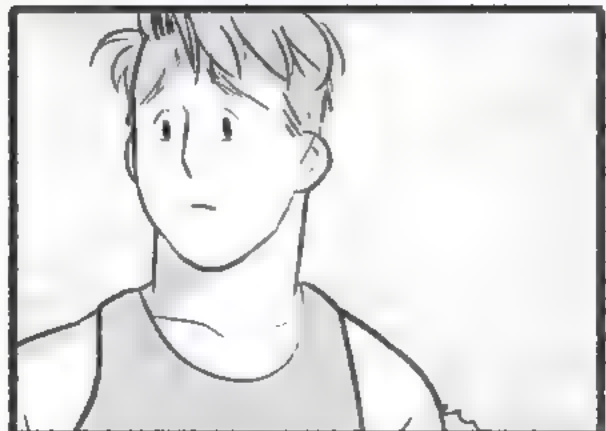
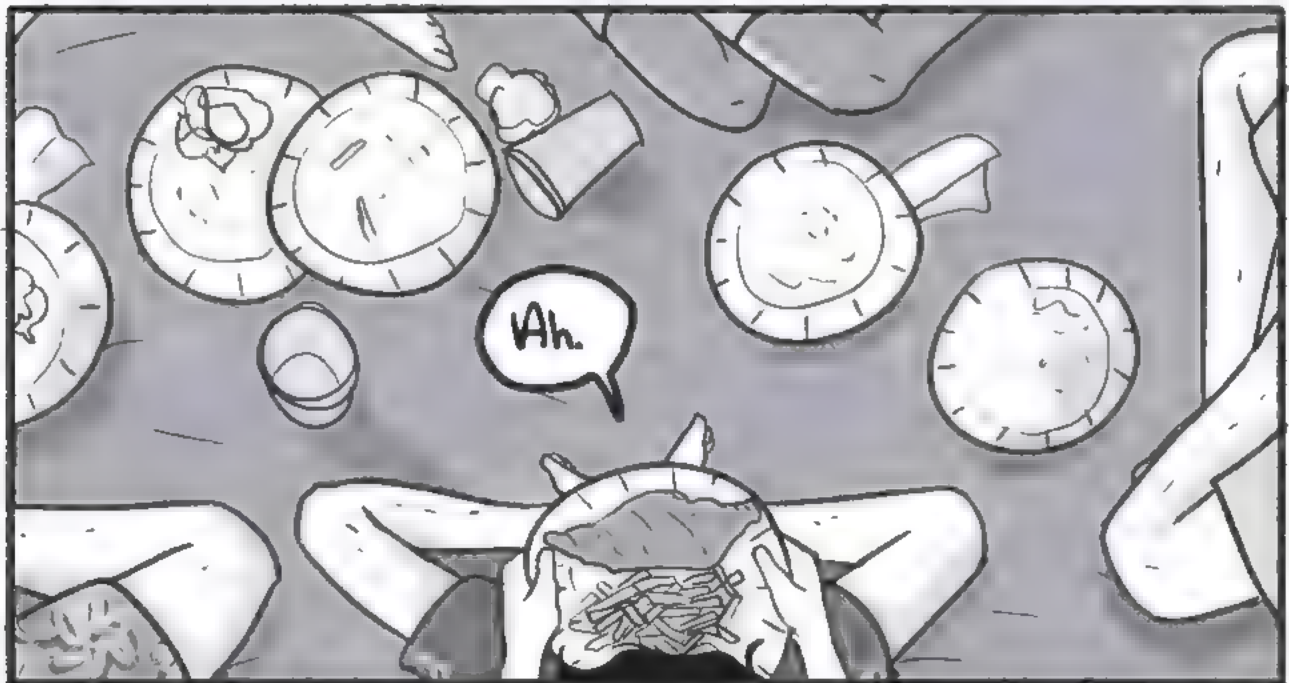
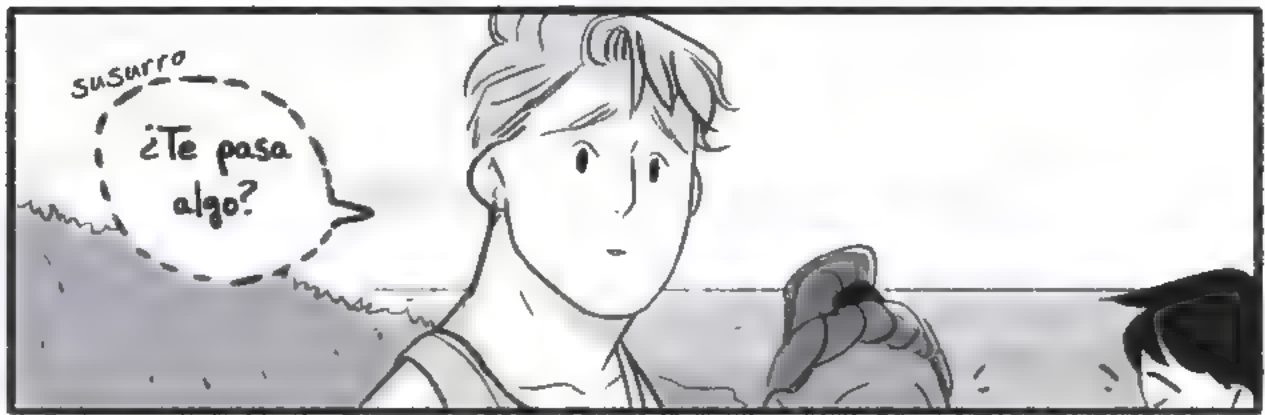




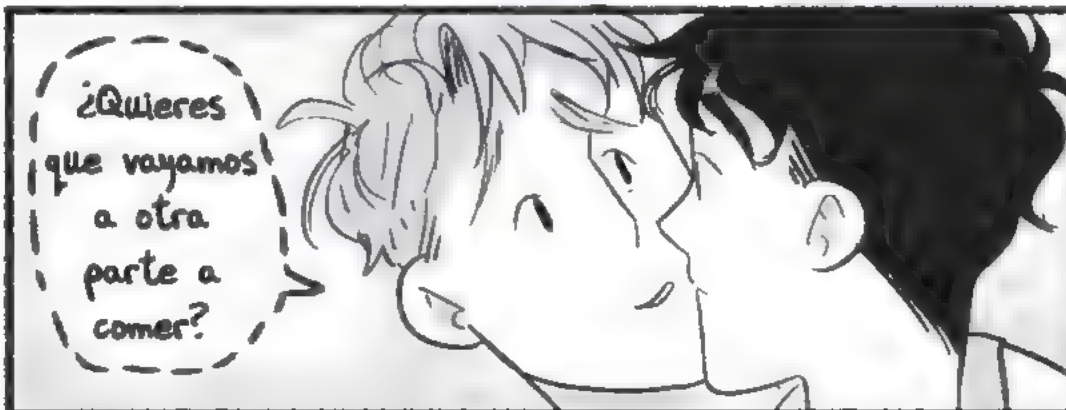


¿Charlie?

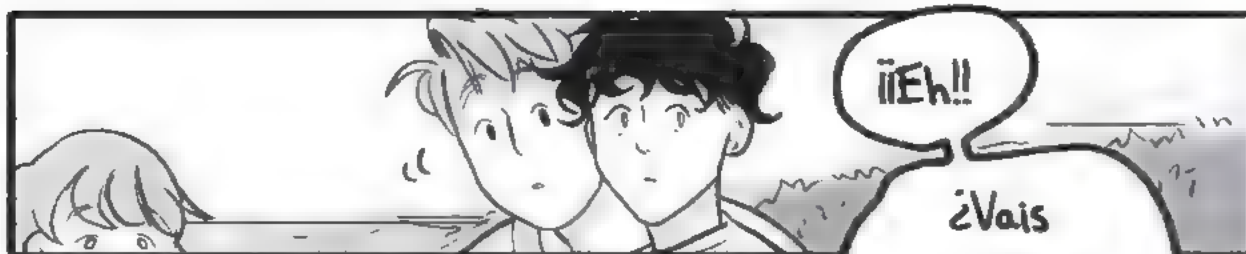




PENSANDO UN PLAN.







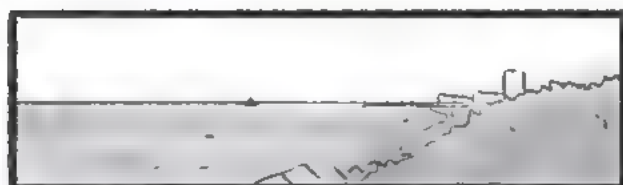
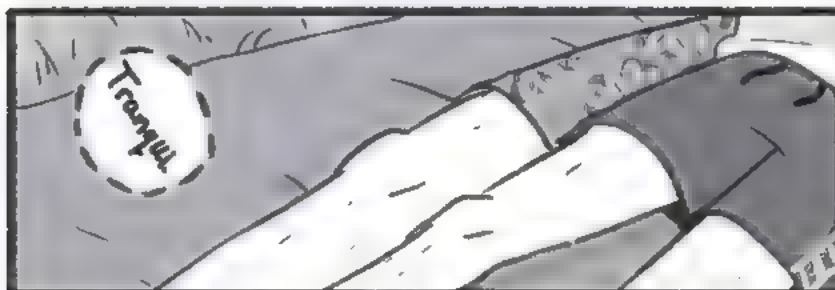
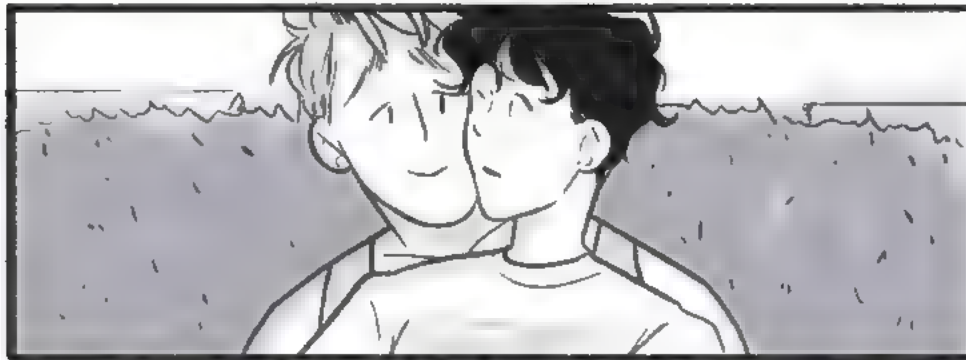
¿Vais
a seguir
tonteando o nos
ayudáis a comer esto?



¡Ja, ja,
estamos muy
llenos!
¡Perdona!



¡Bien,
tocaemos
a más!



Los falafeles
están DE MUERTE.
¿De verdad los ha
hecho tu madre?



Sí. Y dice
que no están
tan ricos como
los que prepara
mi abuela en
Egipto.



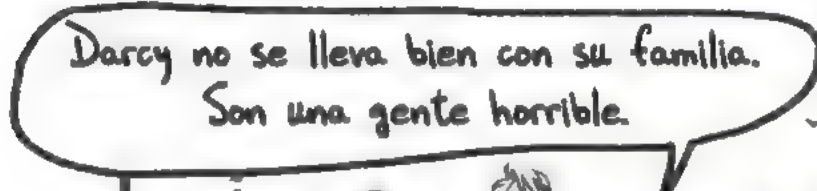
¿Vas mucho
por allí? ¿A visitar
a tus abuelos?

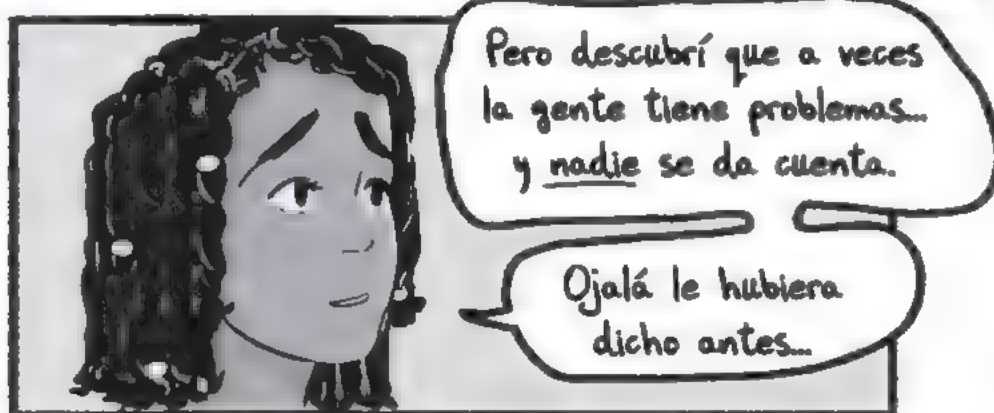
Bueno... Ya no.

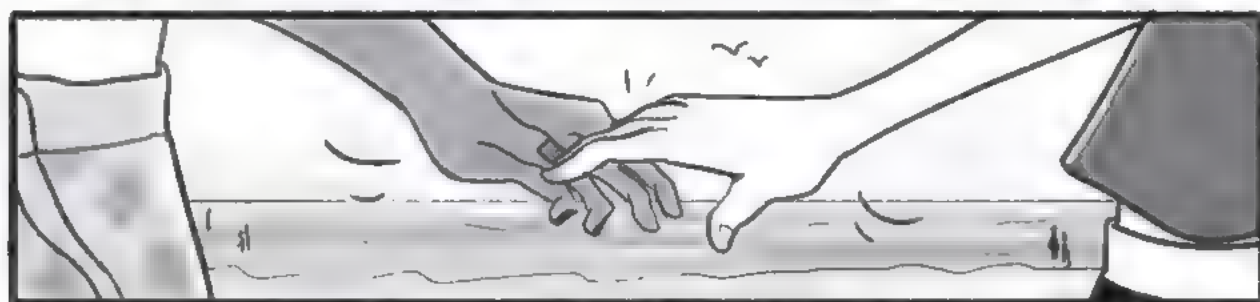
En Egipto es muy
peligroso ser trans.
Te pueden detener o
agredir o... algo peor.
Solo por ser
tú misma.

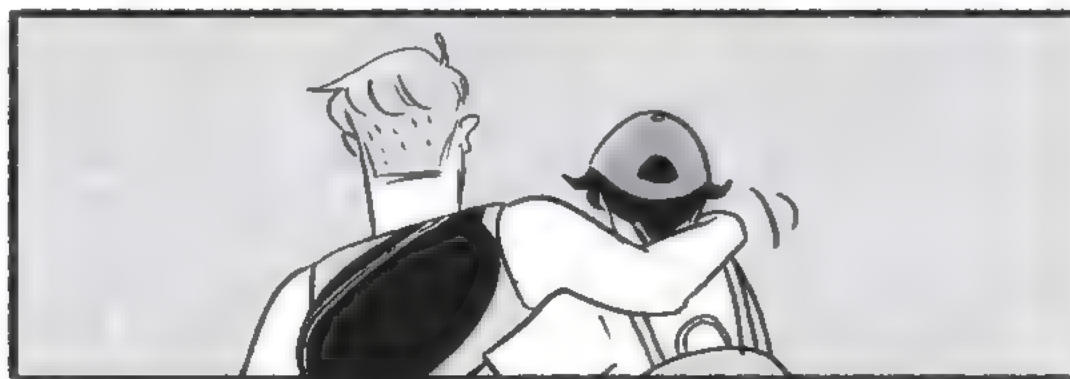


A ver, ya sé que eso
pasa en todas partes,
pero allí es mucho más
frecuente. No voy desde
los once años.





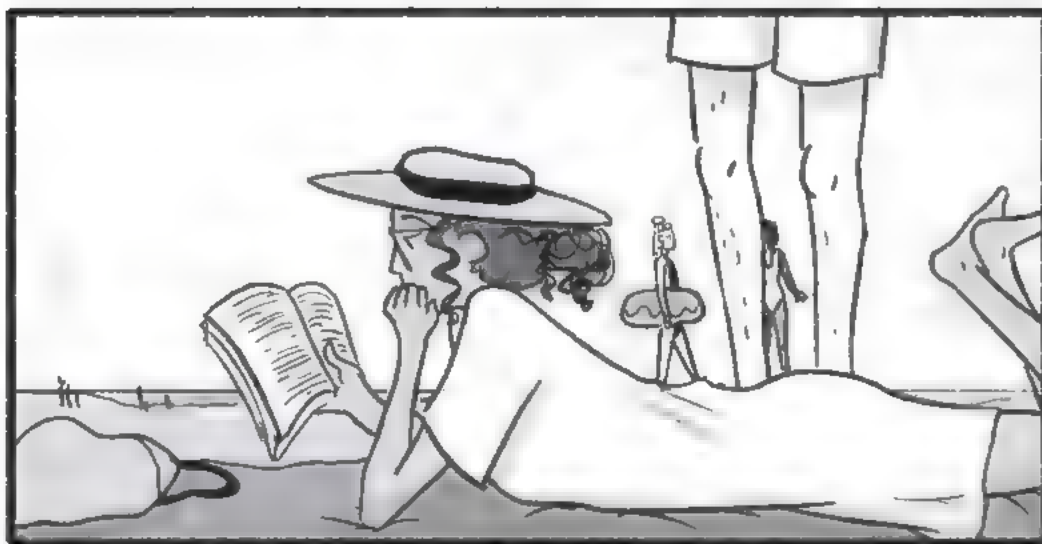






Pero os tengo
a vosotros. Con
eso me basta.

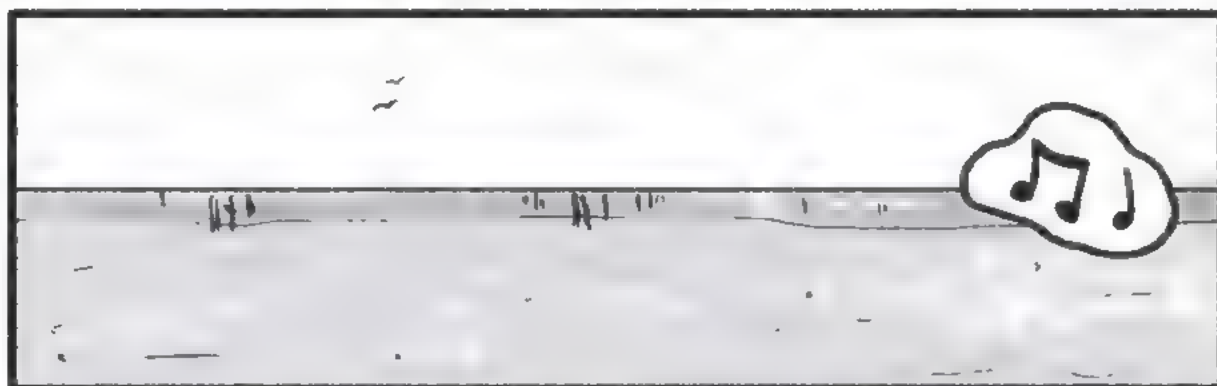




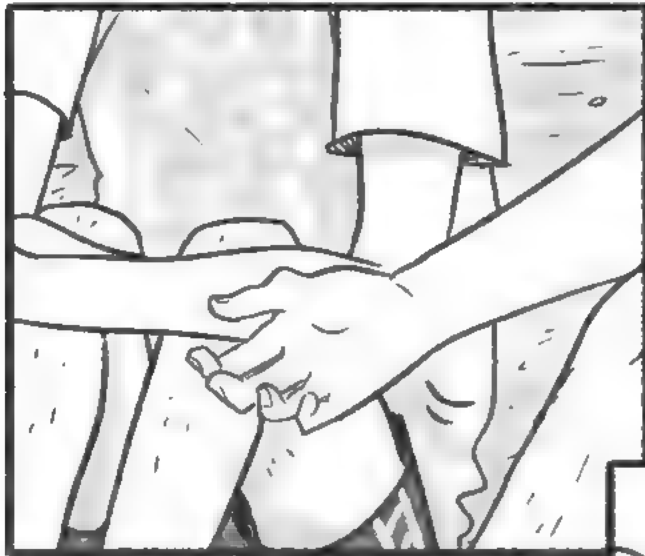


Vale. ♥





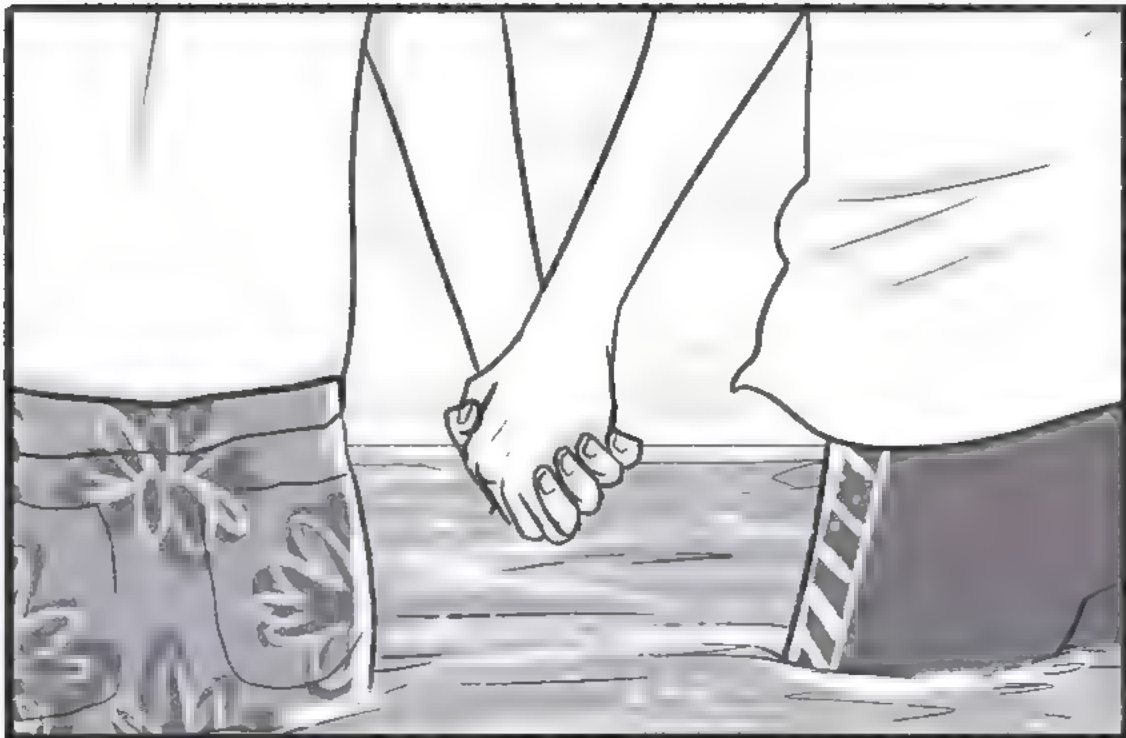
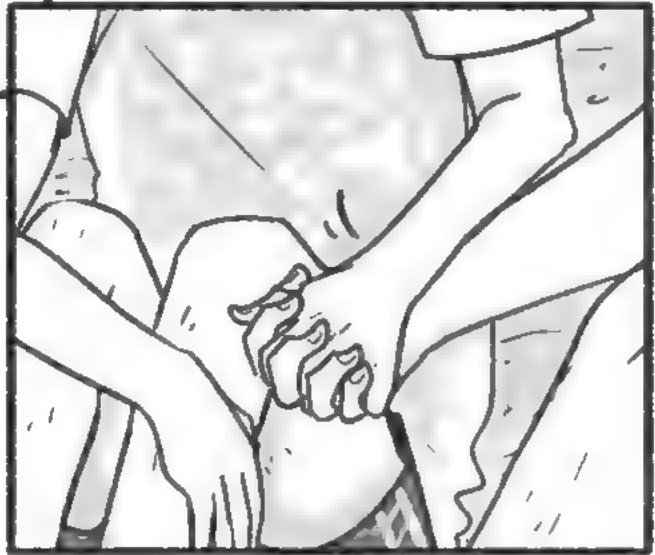


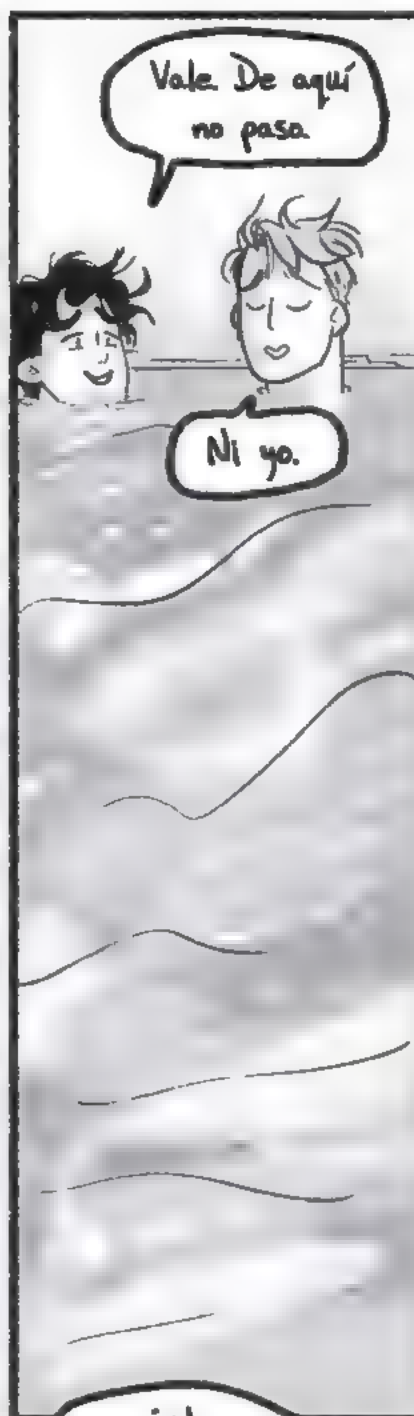


Déjate la puesta.



Se secará
con el sol.





Me arriesgaré.



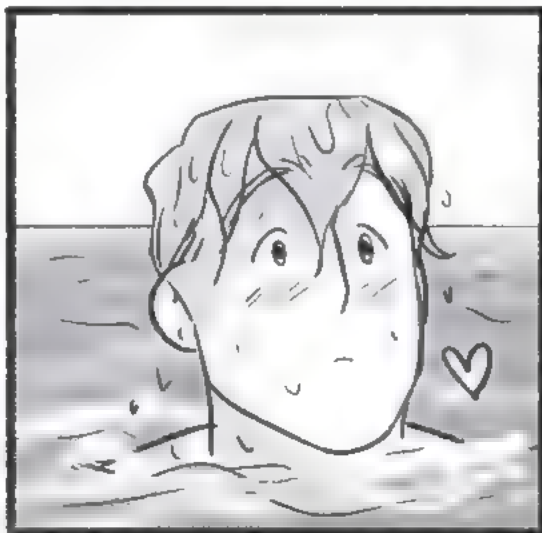




¡Eh!



¡Esta parte
no es tan
honda!



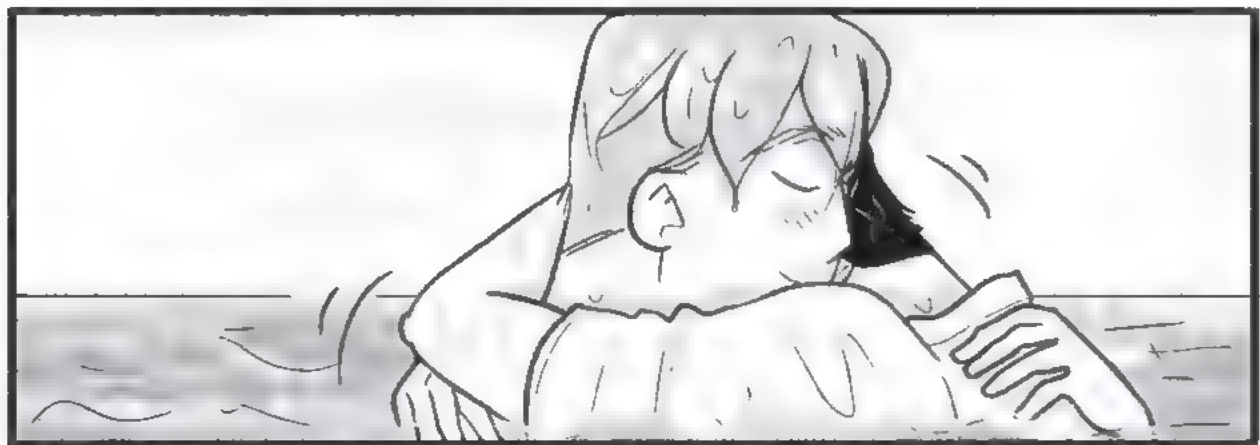
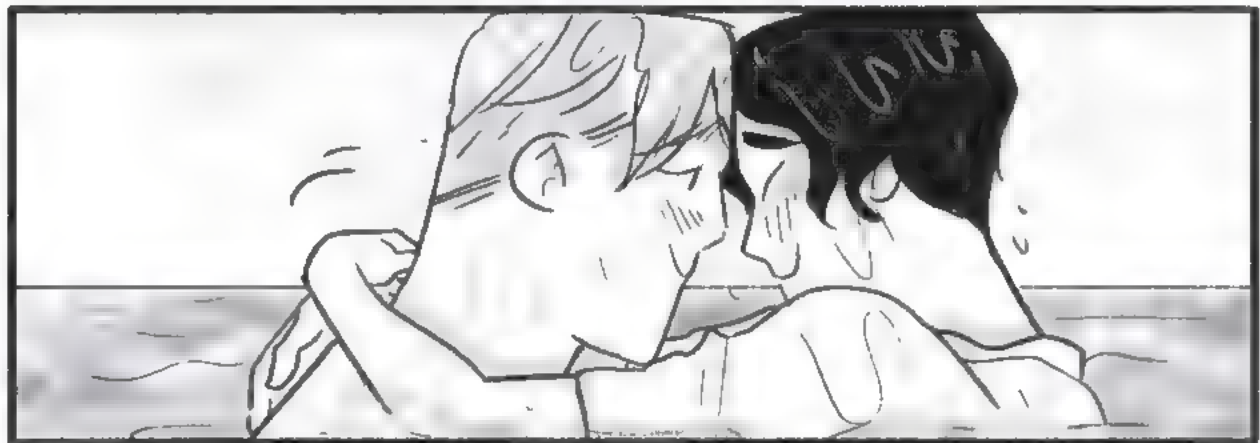


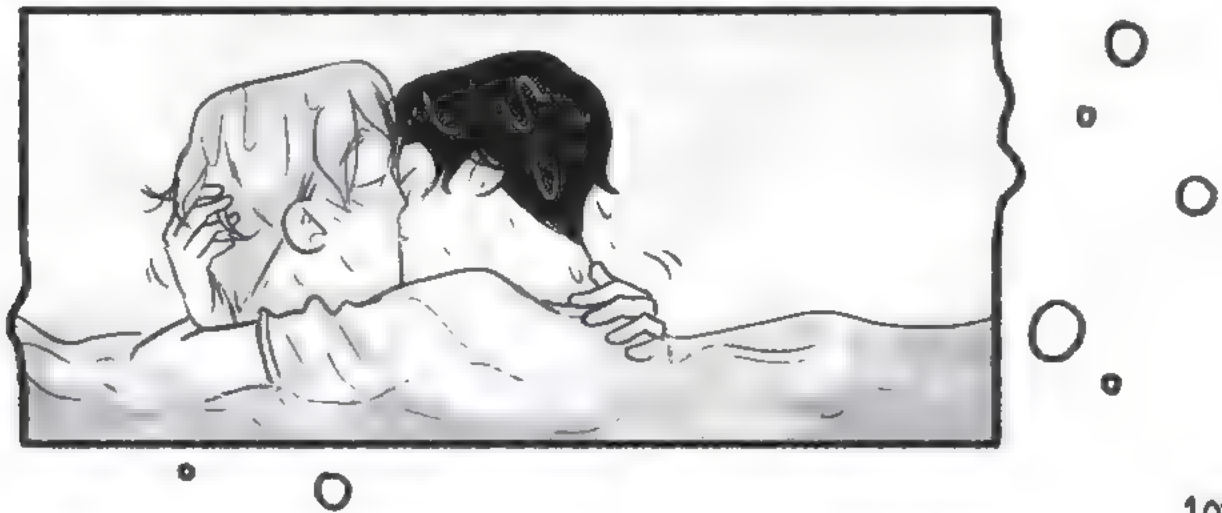
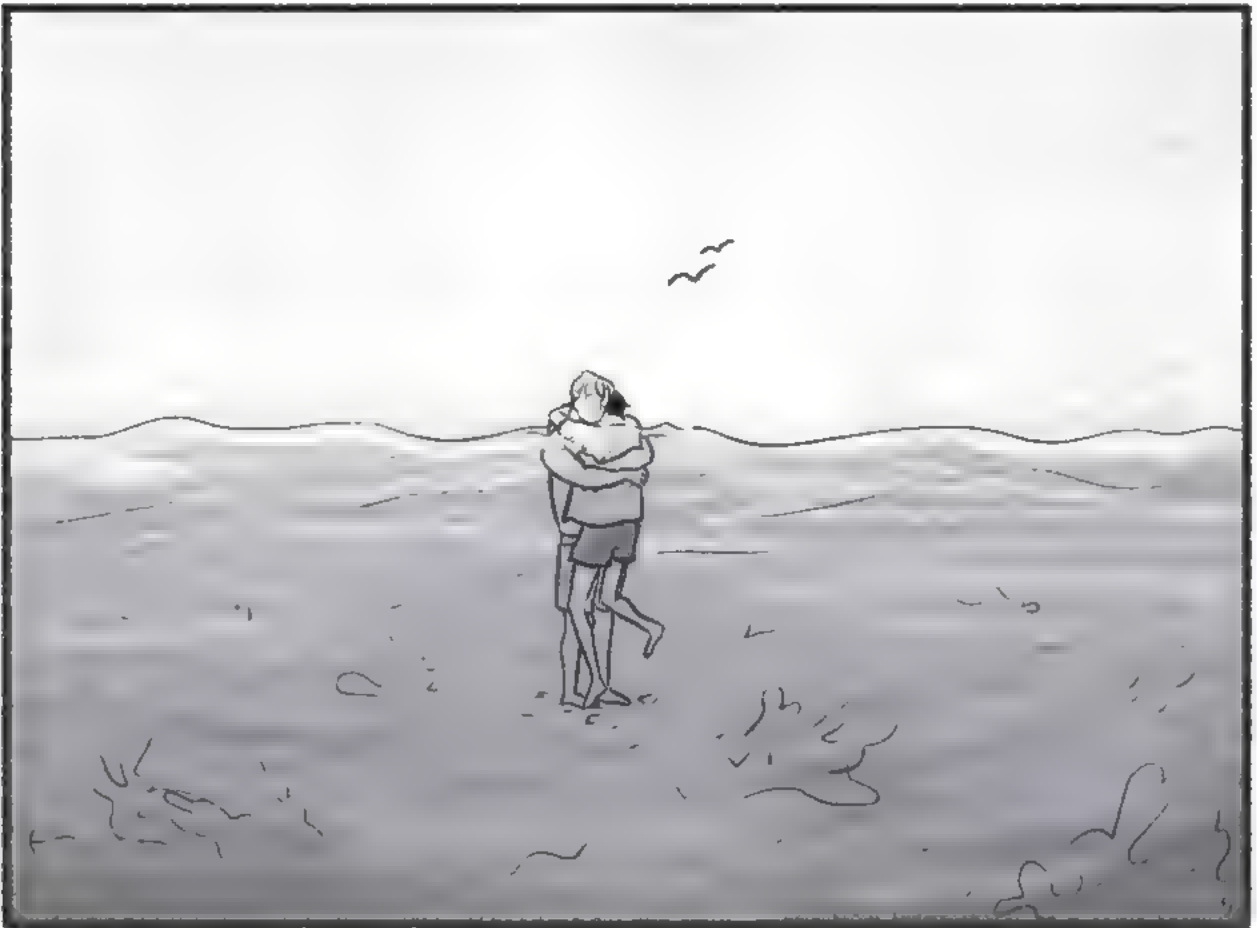
¡¡¡NICK!!!

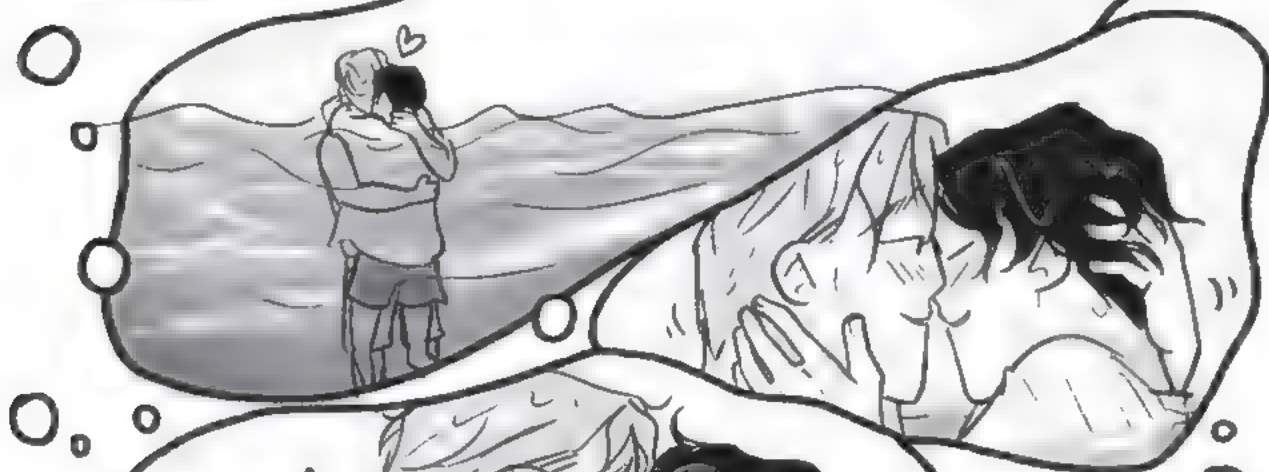
RASH

SPLASH



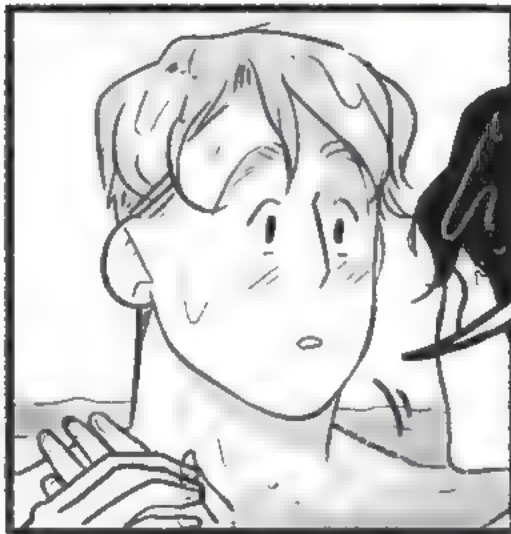






Nick...

Quería decirte
una cosa...



Ah...
¡Sí! ¡Yo
también!

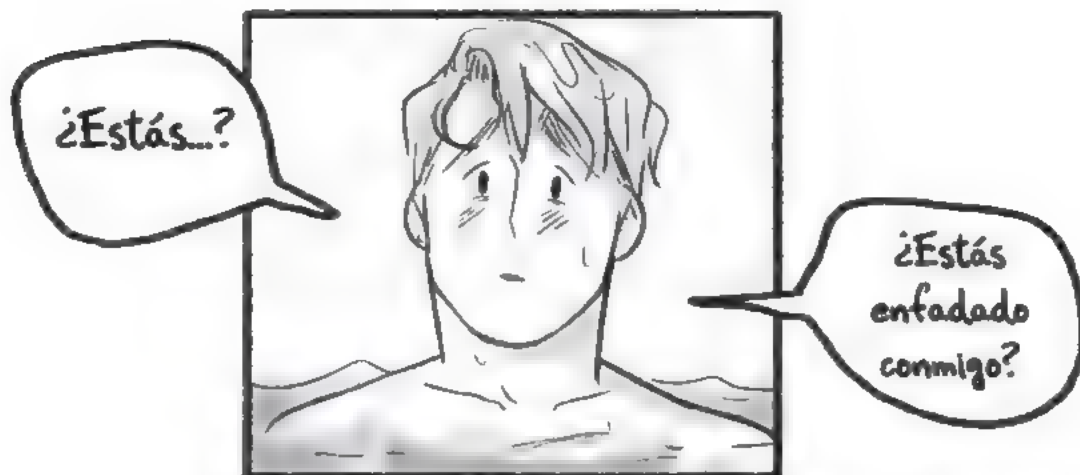
¿En serio?
Ah...
Je... ¡Tú
primero!



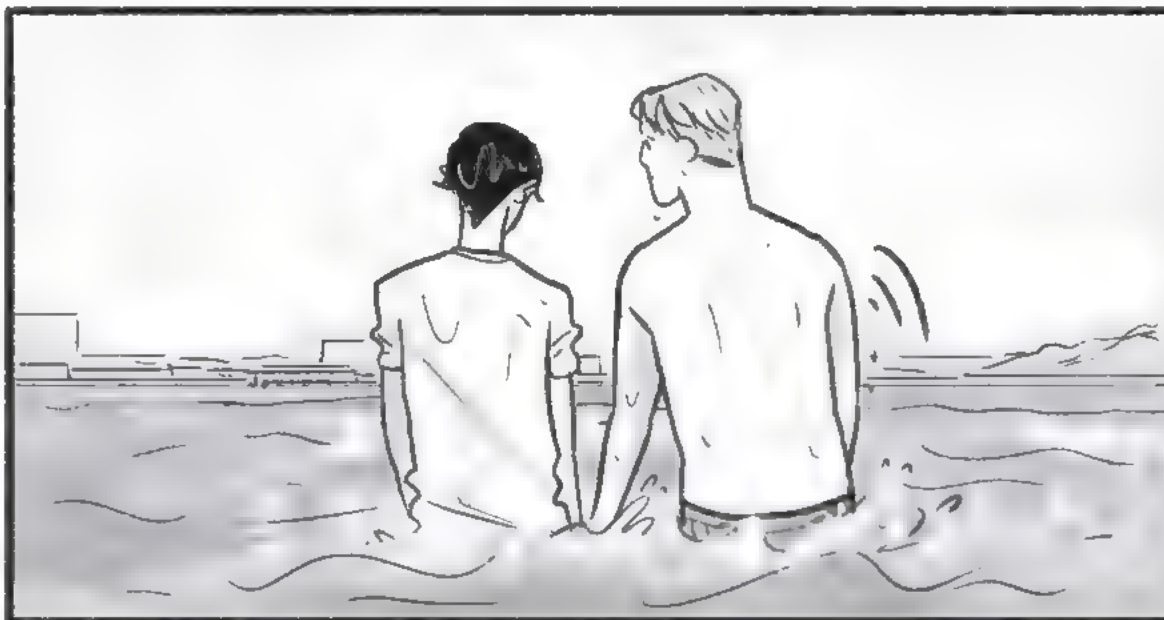
Me parece que tienes
un trastorno de la
conducta alimentaria.



He estado
buscando
información
en internet
y ya sé que no
quieres que... en
plan... que intente
curarte y eso, pero
me importas muchísimo
y me he dado cuenta
de que el problema
está empeorando







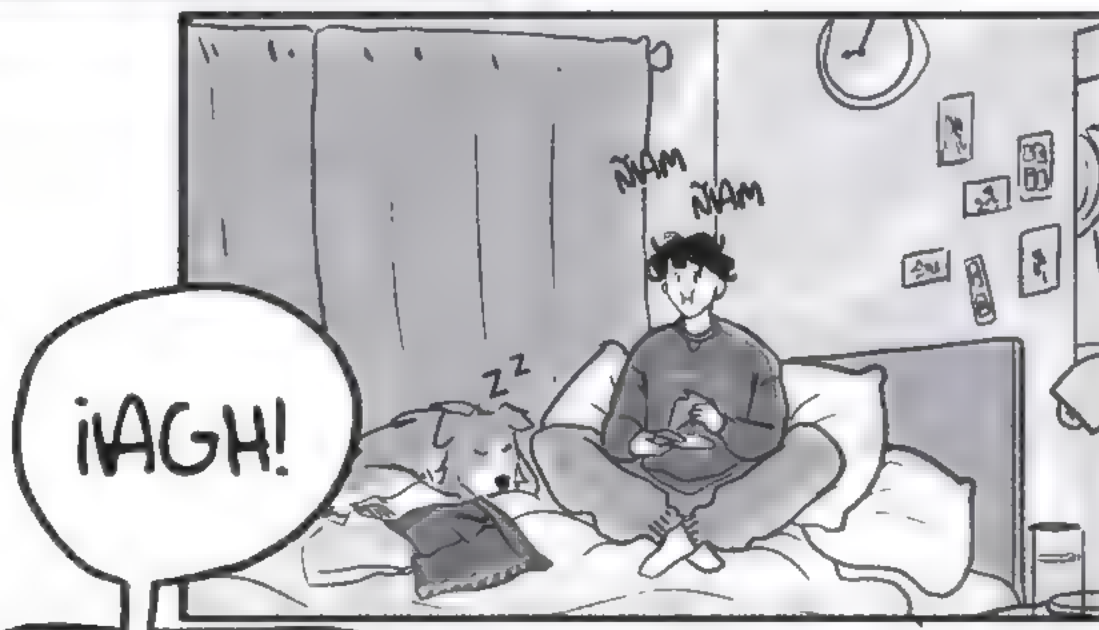




¿Te dejo
en tu casa,
Charlie?



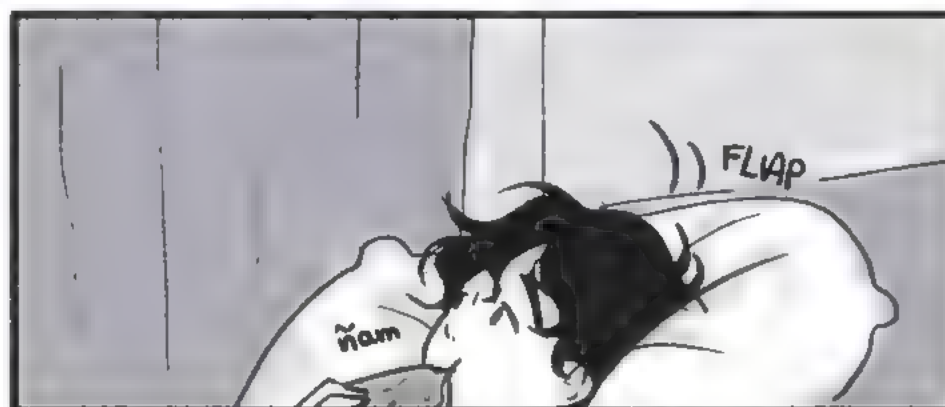
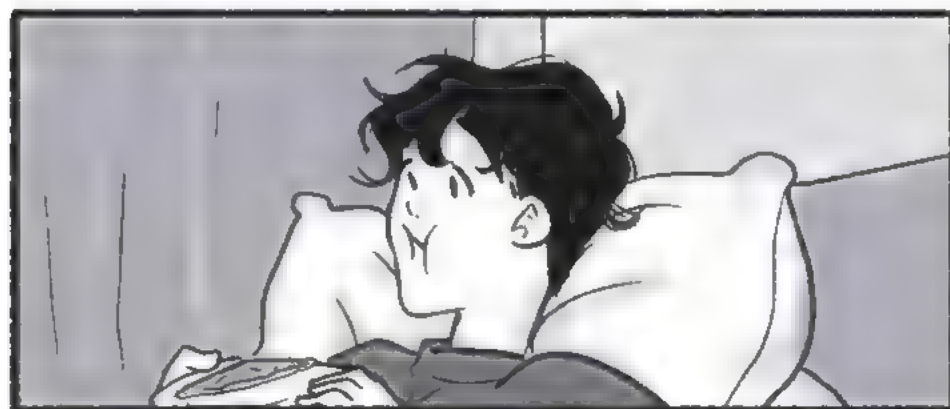
¿Me dejas en casa de Nick, por favor?

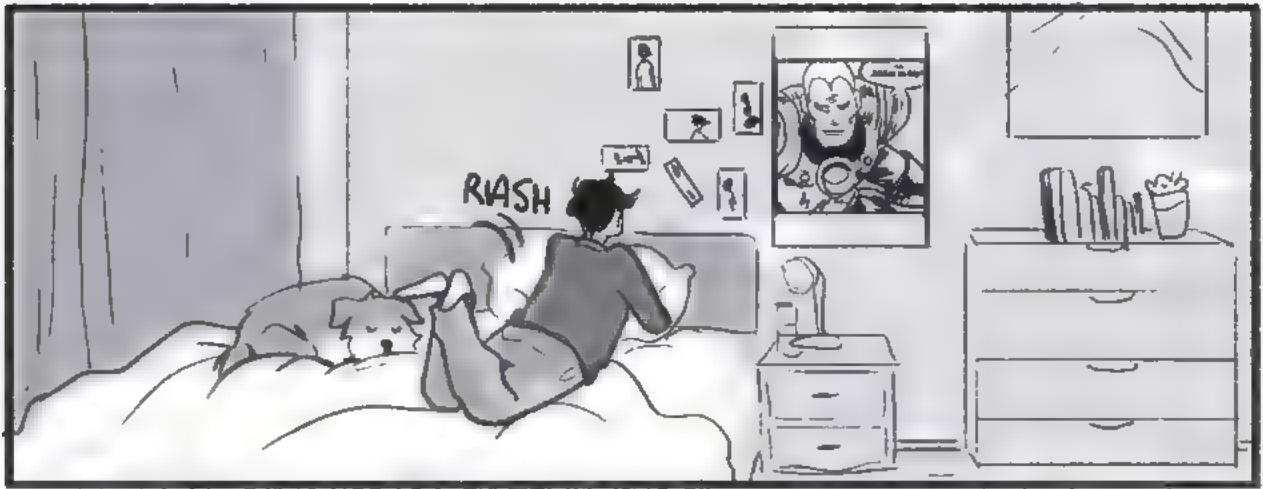






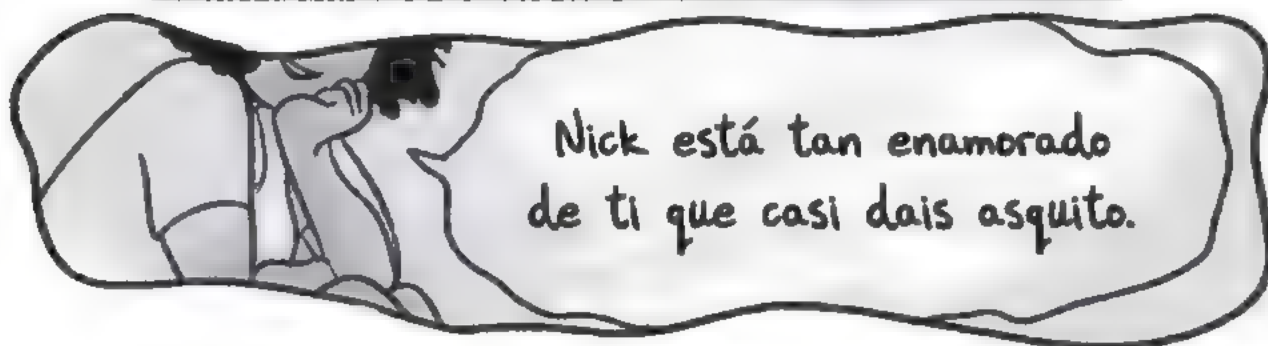












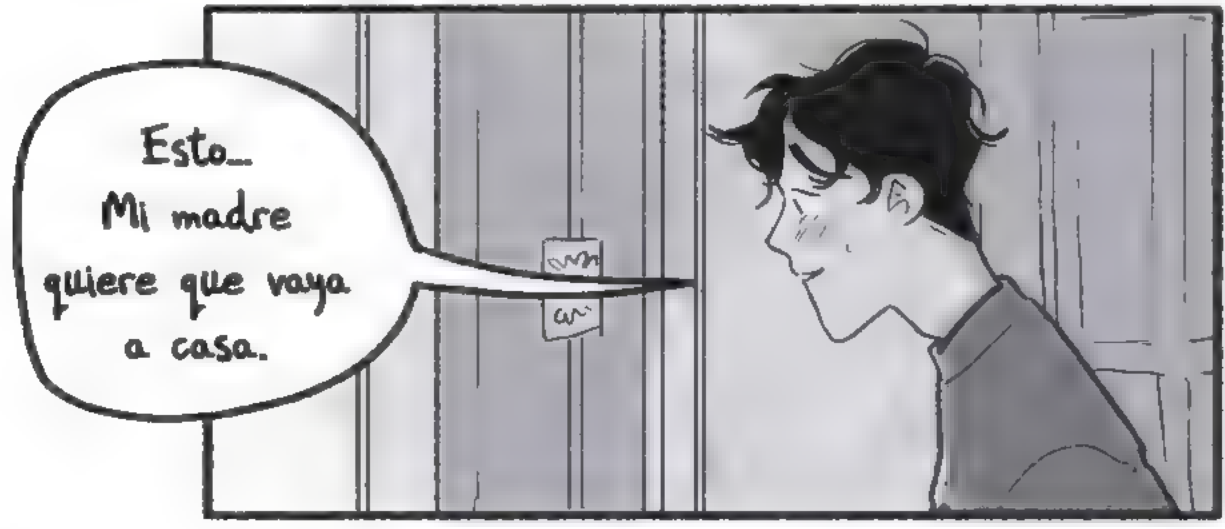
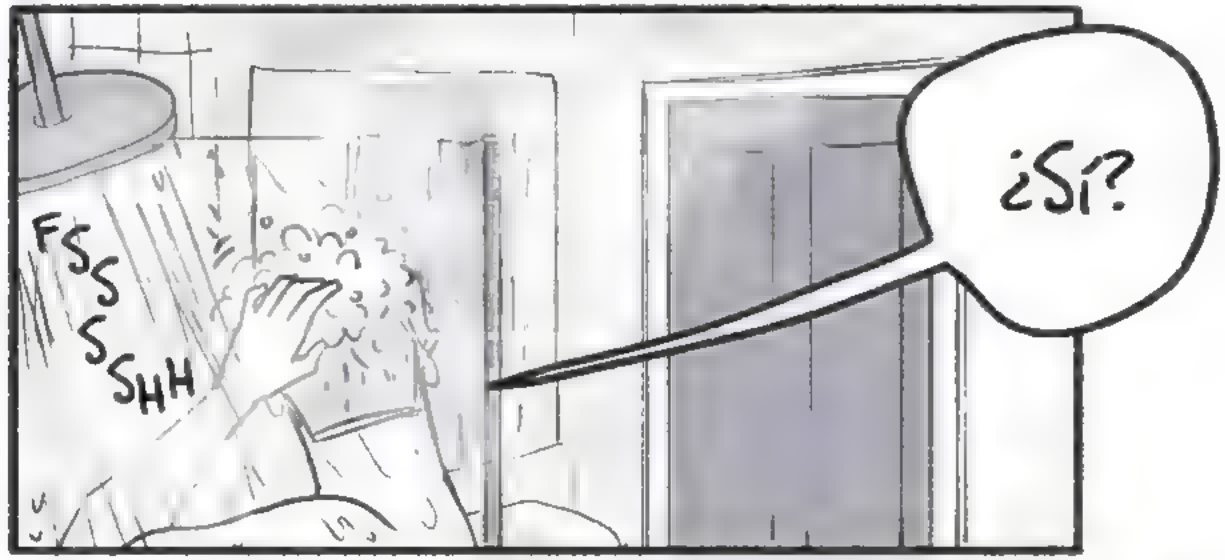
Nick está tan enamorado
de ti que casi dais asquito.



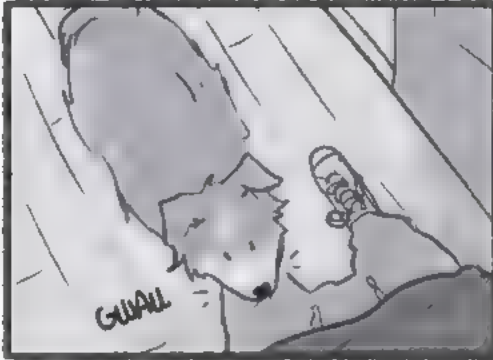














¿Qué
quieres
decir?

Cuando
me has preguntado
si iba a hablarte
de eso de la comida.
En realidad quería
decirte otra cosa.



Lo que
quería decirte
es que...

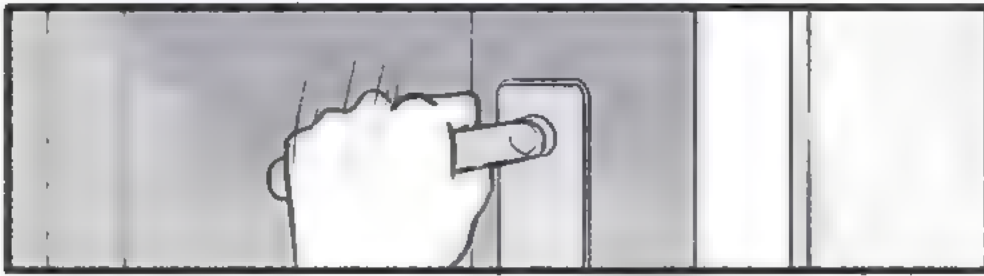


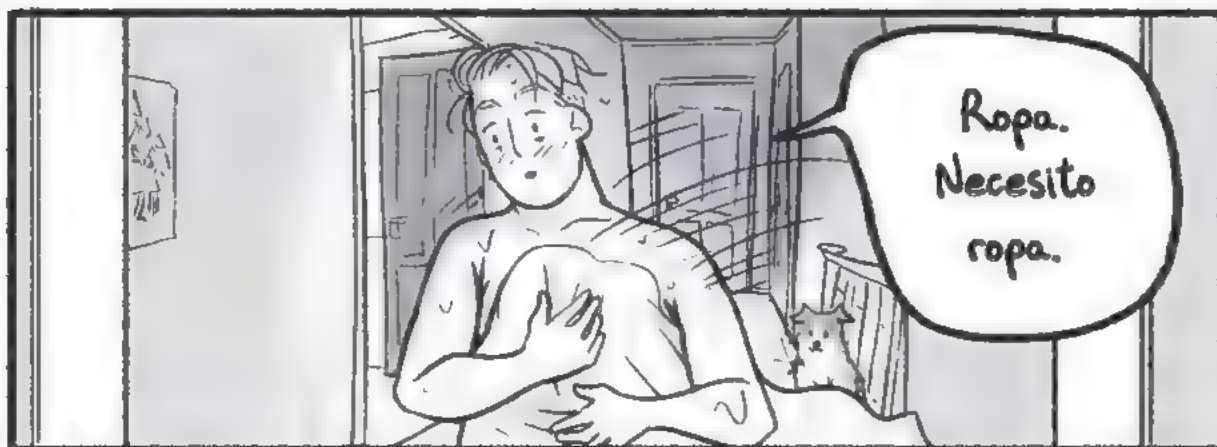
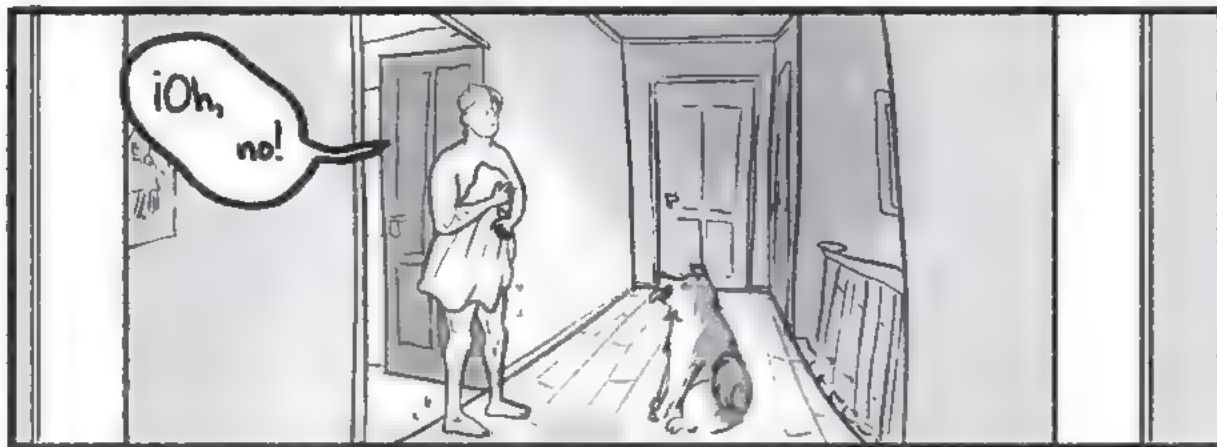


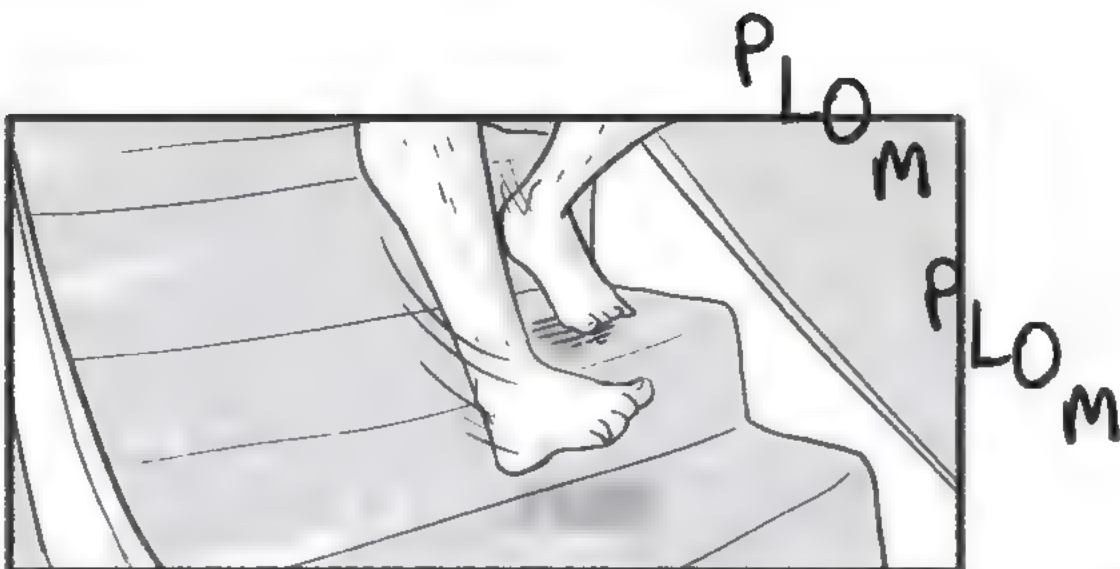
Te
quiero.



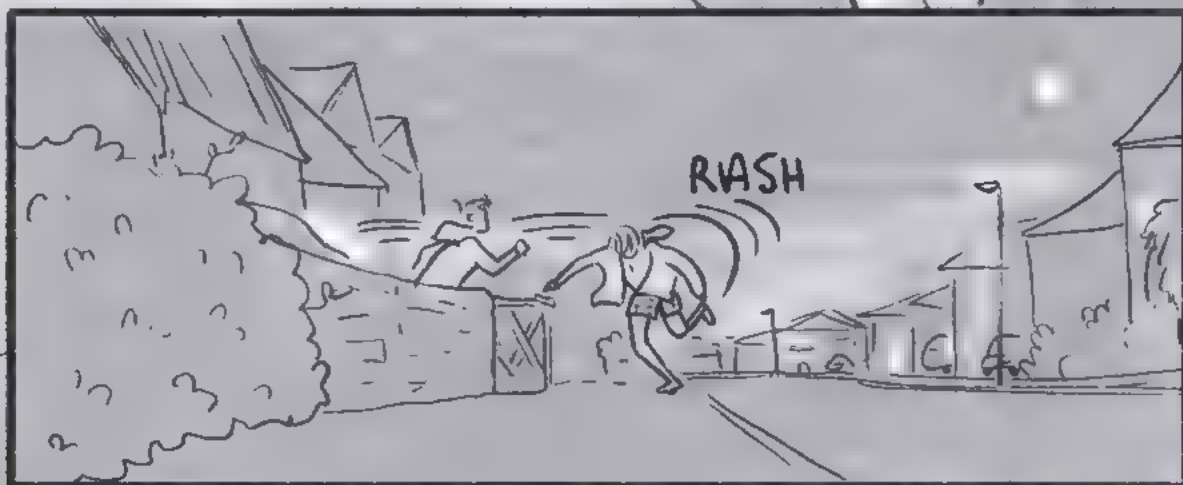








¡Nicky!!
¡Ponte
unos zapatos
al menos!







TVAP
TVAP



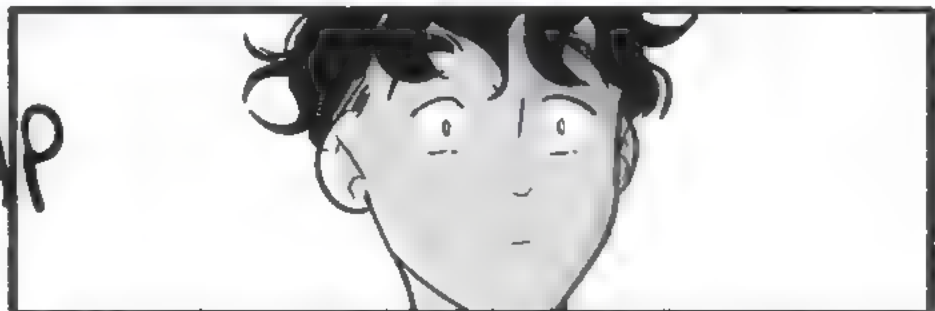
TVAP
TVAP
TVAP



TVAP
TVAP



TVAP
TVAP

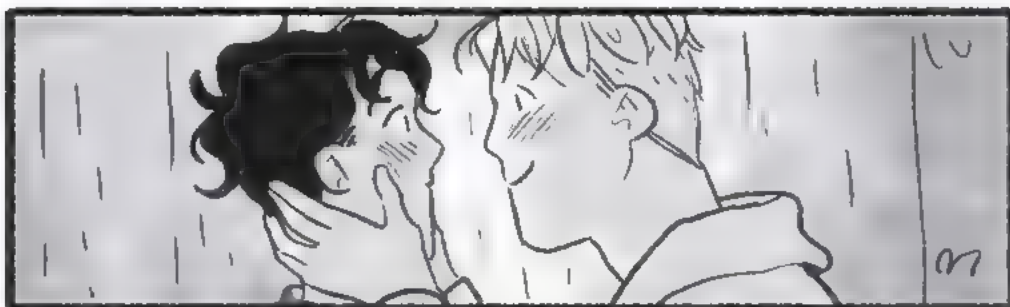


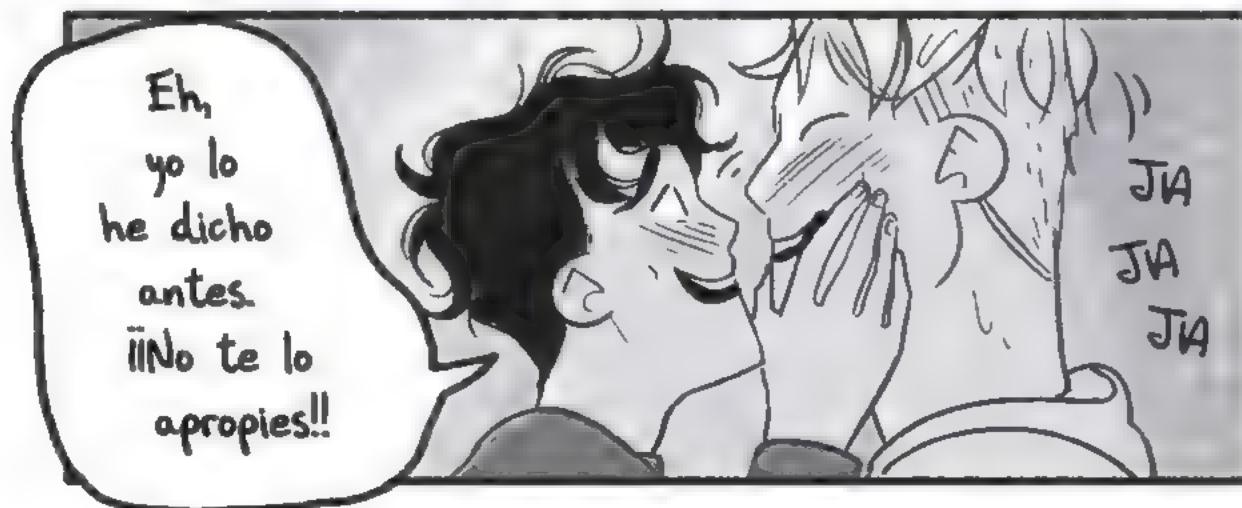
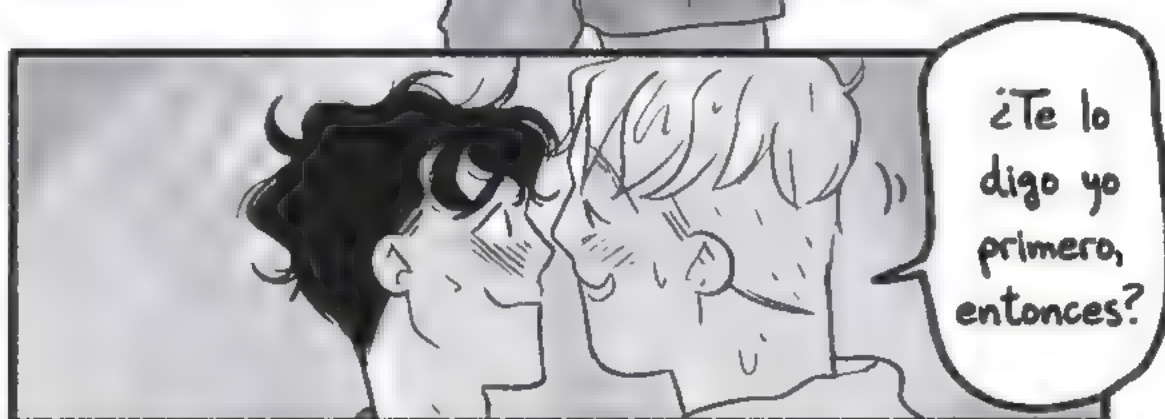
TVAP









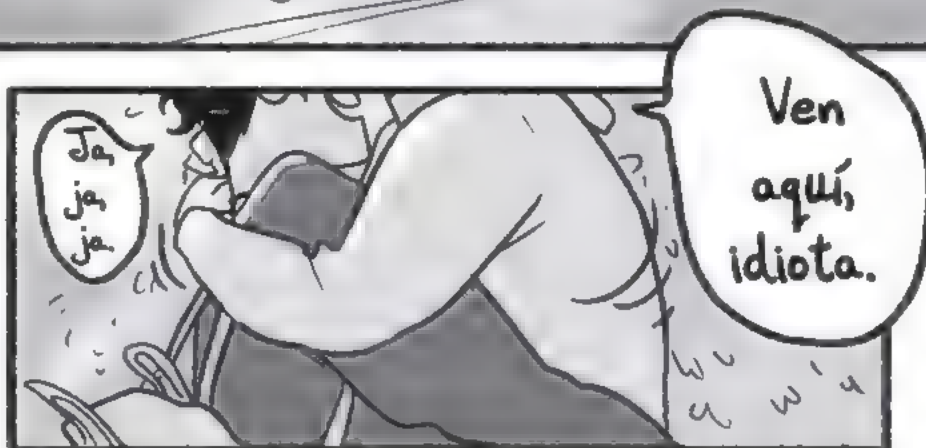




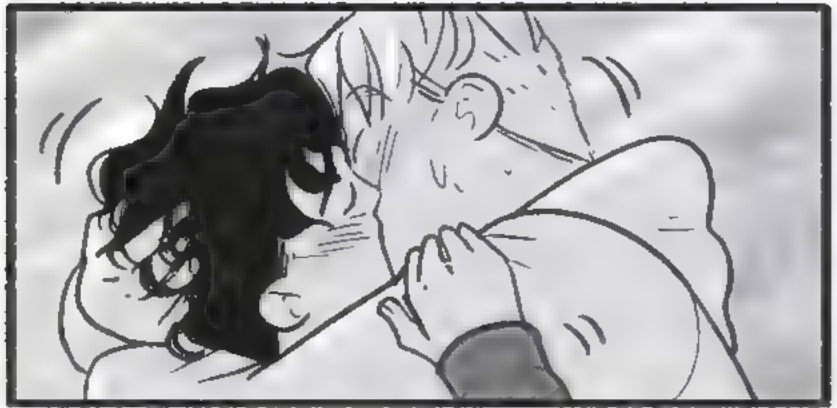
Y no hace
falta que
me lo digas
tú también.
Quería que
lo supieras,
porque
te marchas
tres
semanas y...







¡Todavía
estás
mojado!



Sí, claro, me
has dicho
«te quiero»
por primera vez
mientras estaba
EN LA DUCHA.

Ay, ja,
¿cómo se
me ocurre?



¿Por qué
somos
así?



Porque eres
mono.

Y me
quieres.

Y yo
te quiero.



¿Ahora me dejas
acompañarte?

Pero si no
llevas
camiseta...

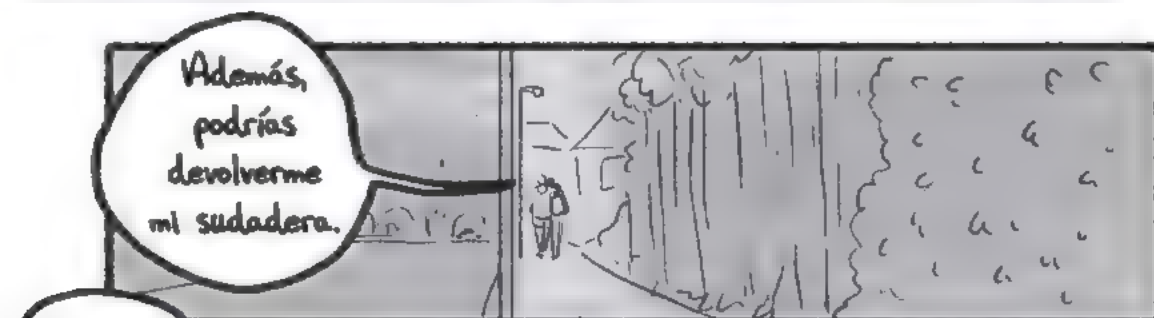


Pensé que te gustaría.
Como me mirabas tanto
en la playa...

No... No te
MIRABA.

Tranqui, puedes
hacerlo. Estamos
enamorados.

Ay, cállate ya.



Además,
podrías
devolverme
mi sudadera.

Oh... ñ

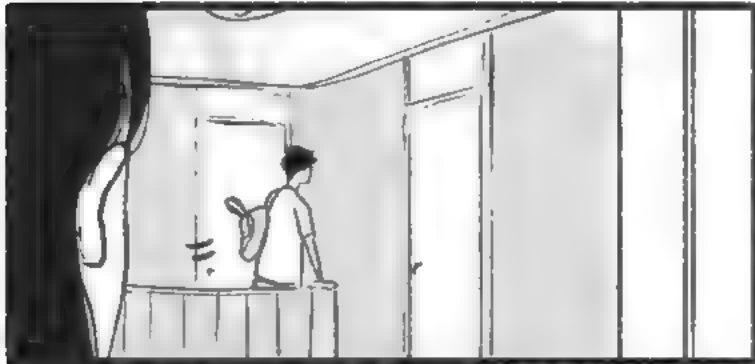
Charlie, tienes
como cinco sudaderas
mías.

Es posible...



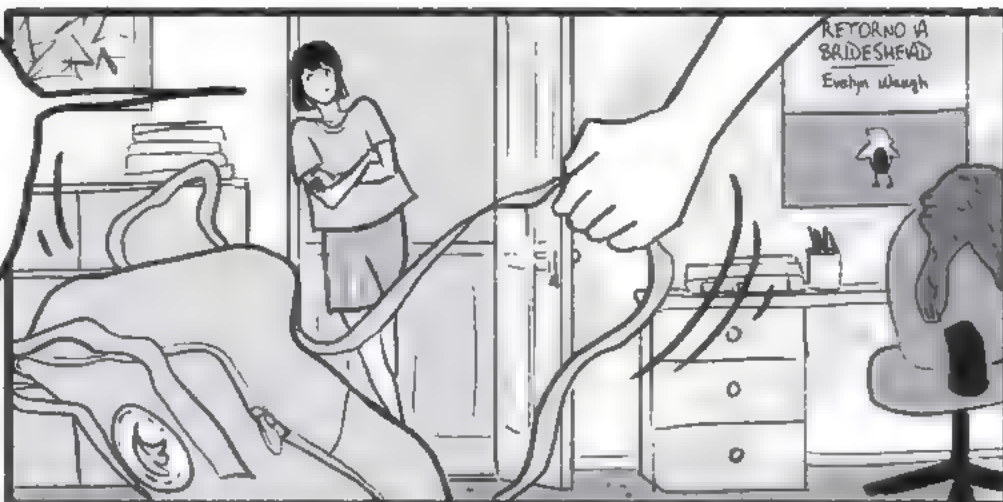
Charlie.







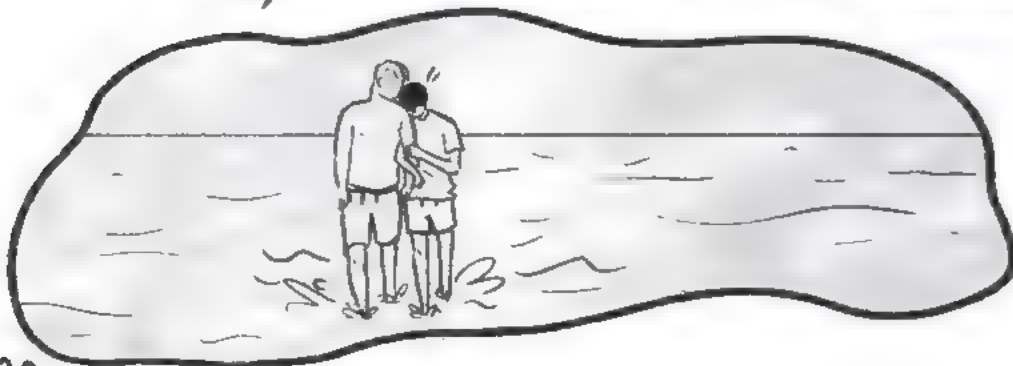
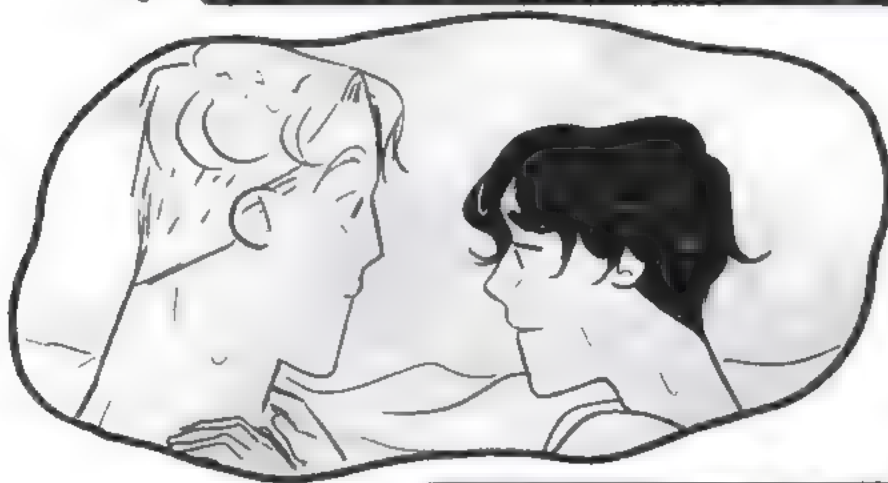
Entonces,
¿lo has
pasado
bien?



Sí, ha sido...



Nick y yo
hemos
hablado
de...







Hola yo también

TE QUIERO!!! Me gusta decirlo

Ya te echo mucho de menos



... No

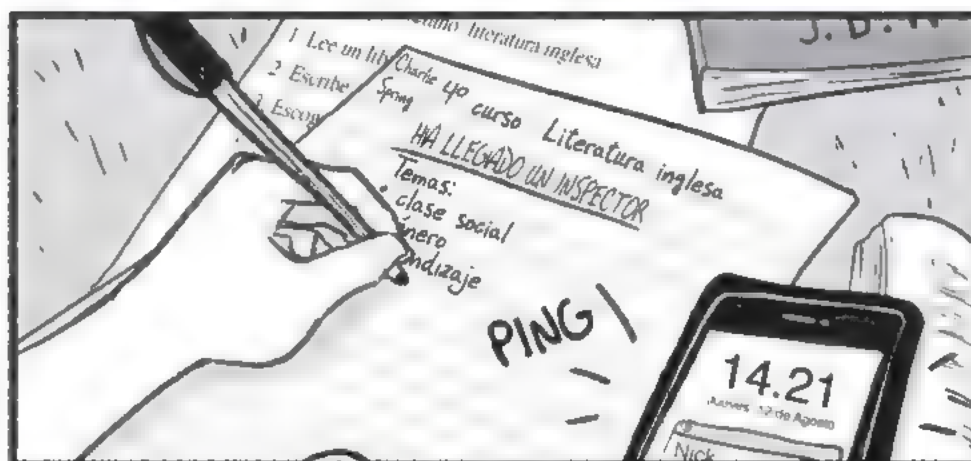




Puedes correr tanto?



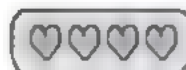
1123

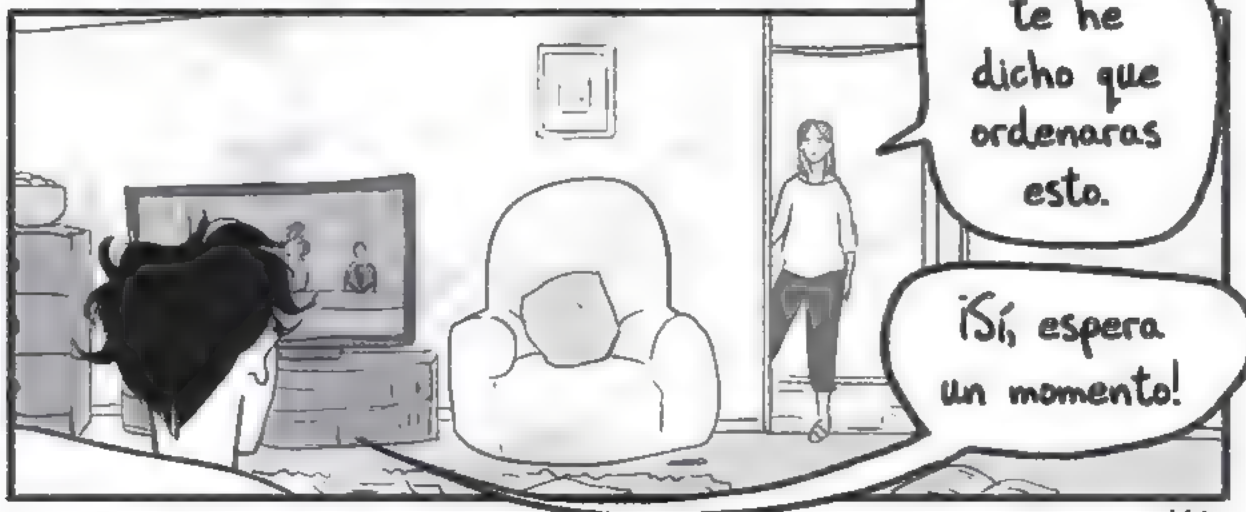
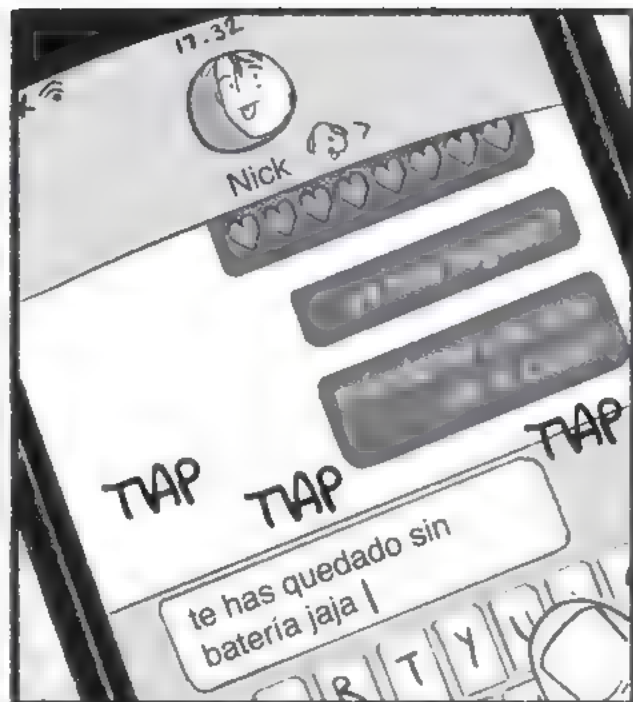


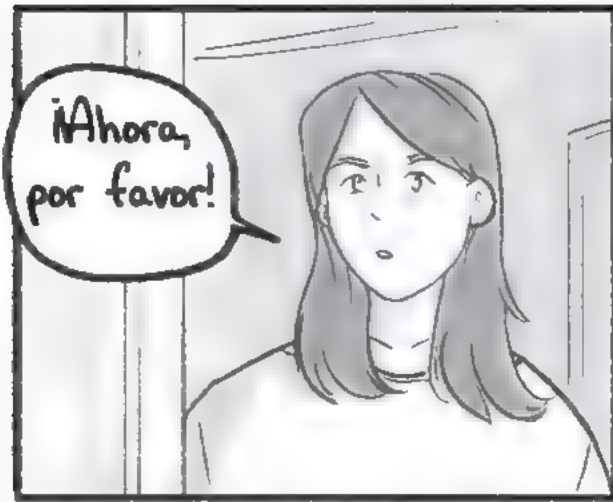
Hemos llegado!!



Vas a hablar con tus
padres sobre el asunto
de la comida?









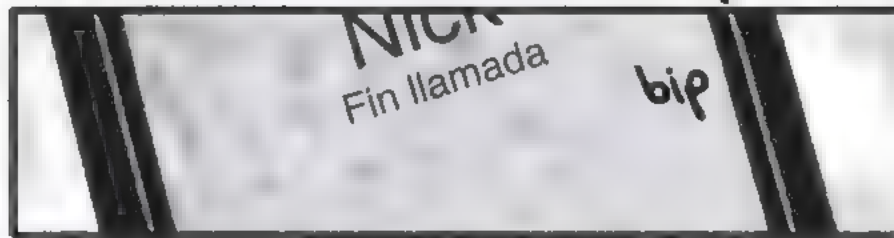


CLICK

bip

bip

bip



De todas formas
tenemos que
hablar sobre
Nick.

No quiero que te quedes
en su casa hasta las
tantas.

Sois demasiado
jóvenes para
tener relaciones.

¿Qué...?

Pero si nosotros
no...

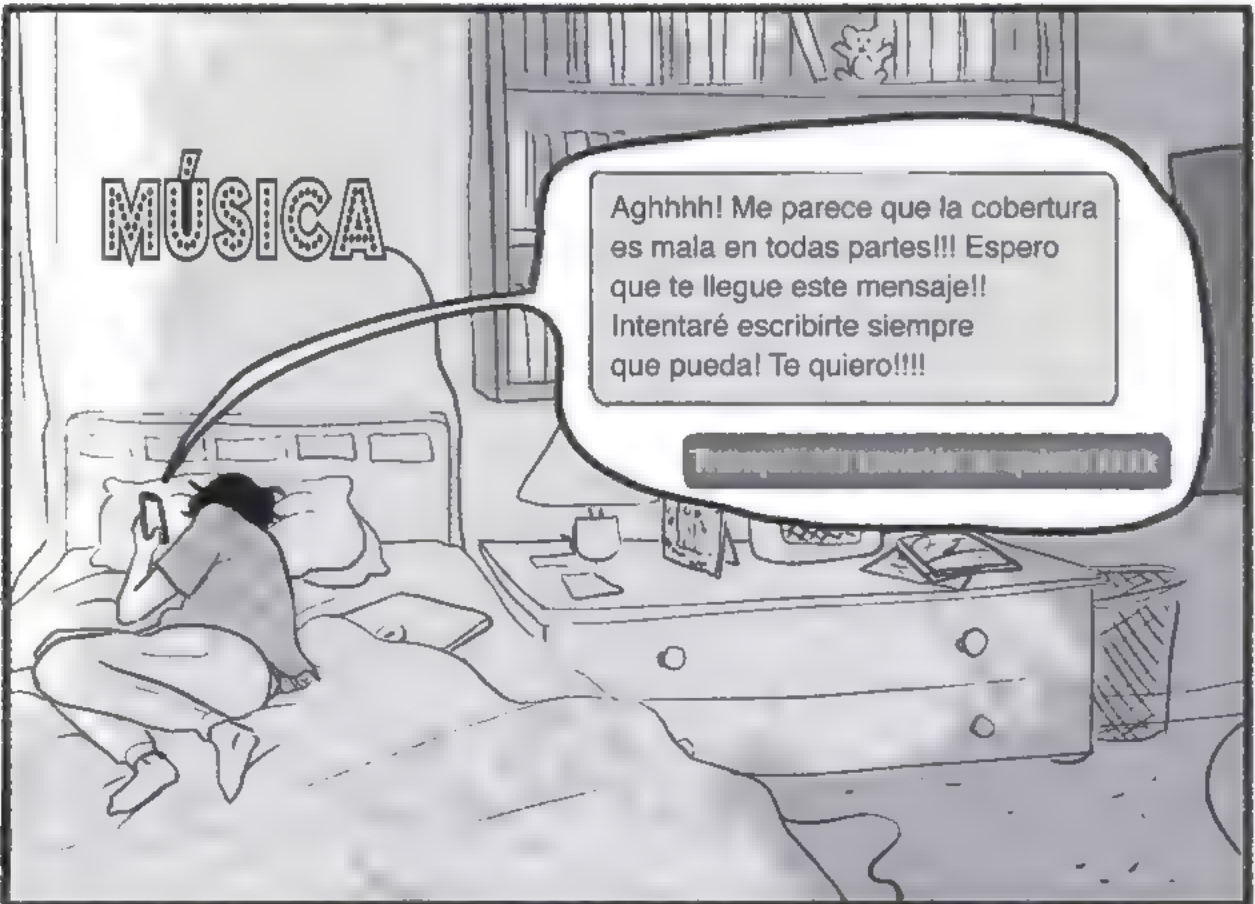






!!!DEJADME EN PAZ!!!



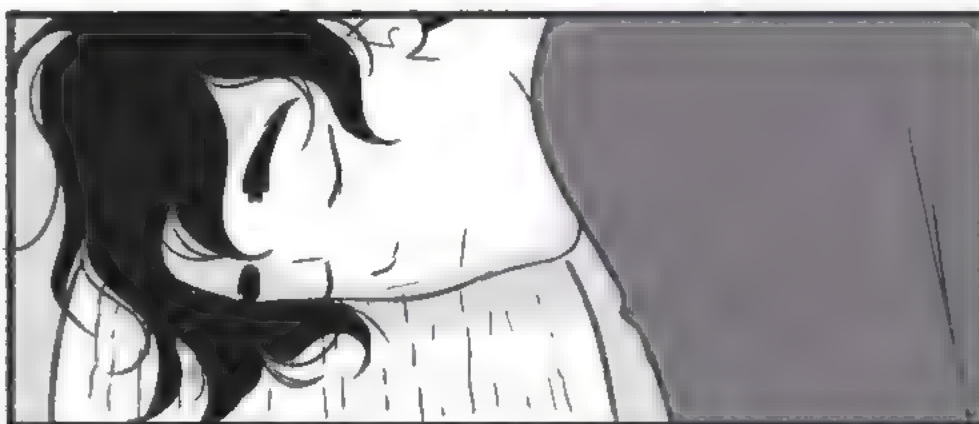
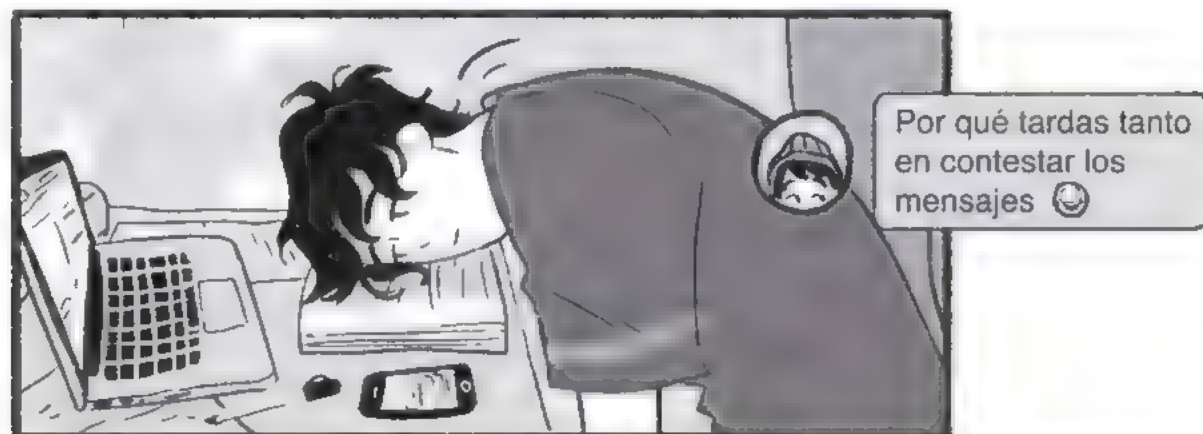
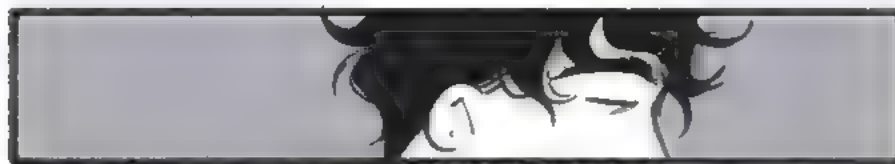




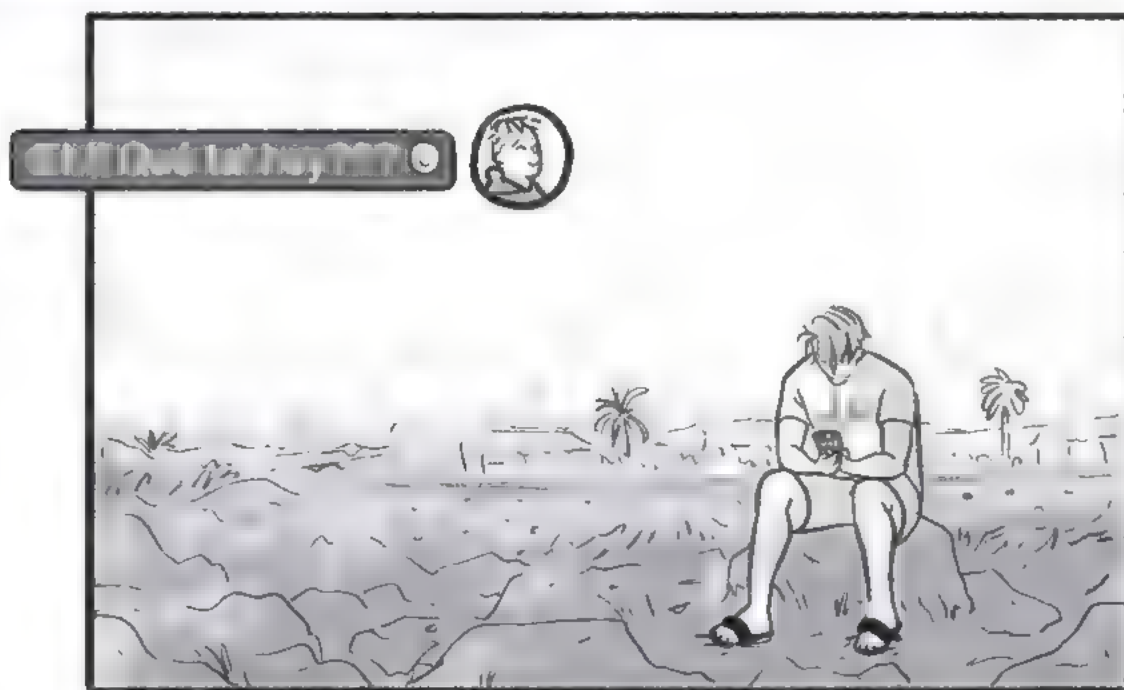
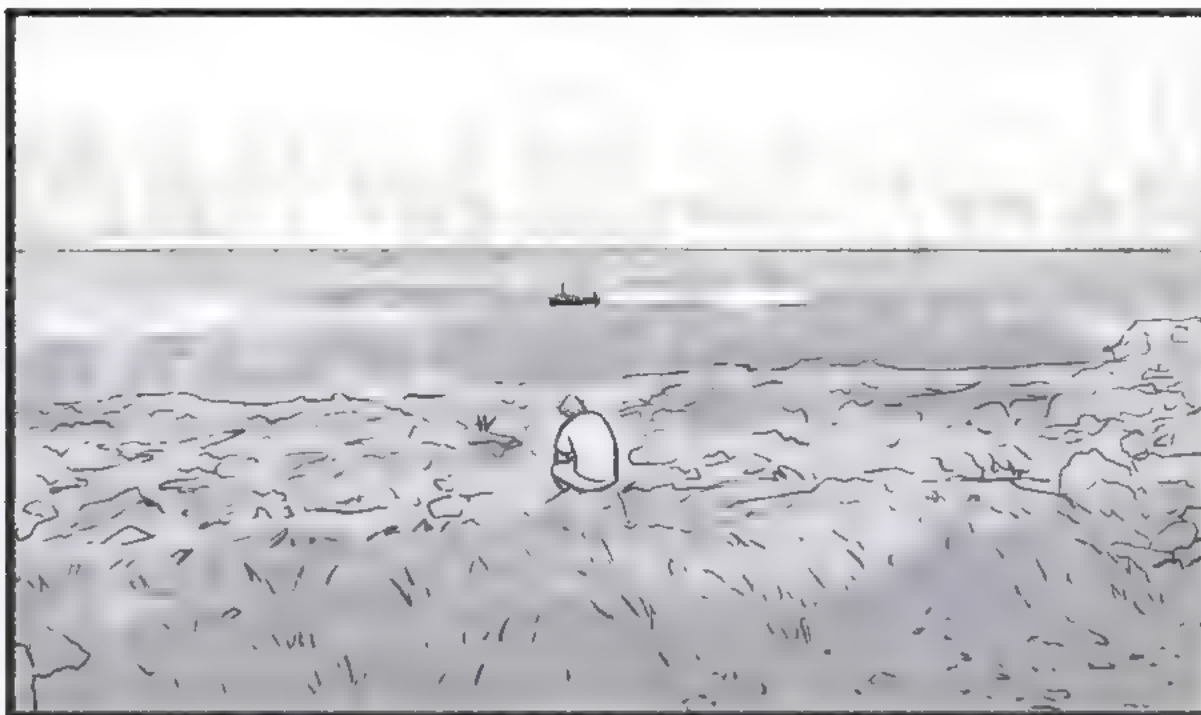
La primera semana...



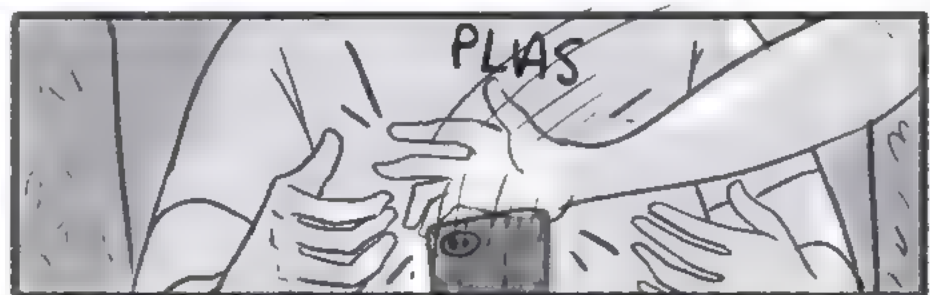


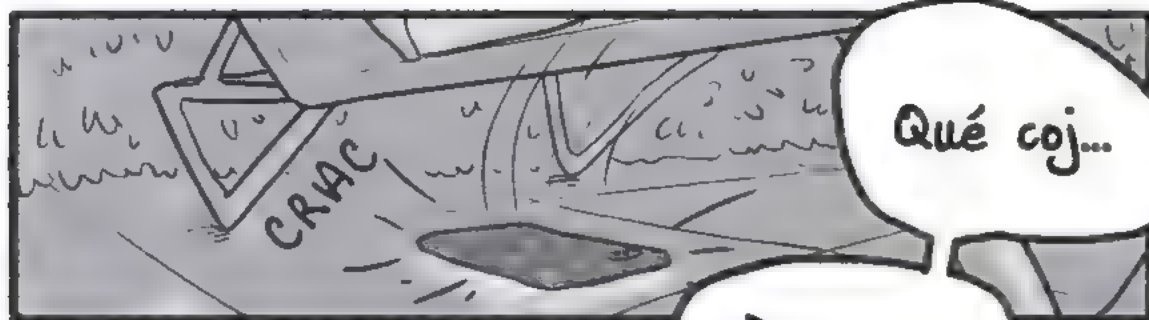


La segunda semana...









Qué coj...

¡David!

¿Qué? ¡Estamos de vacaciones! ¡Suelta el teléfono!

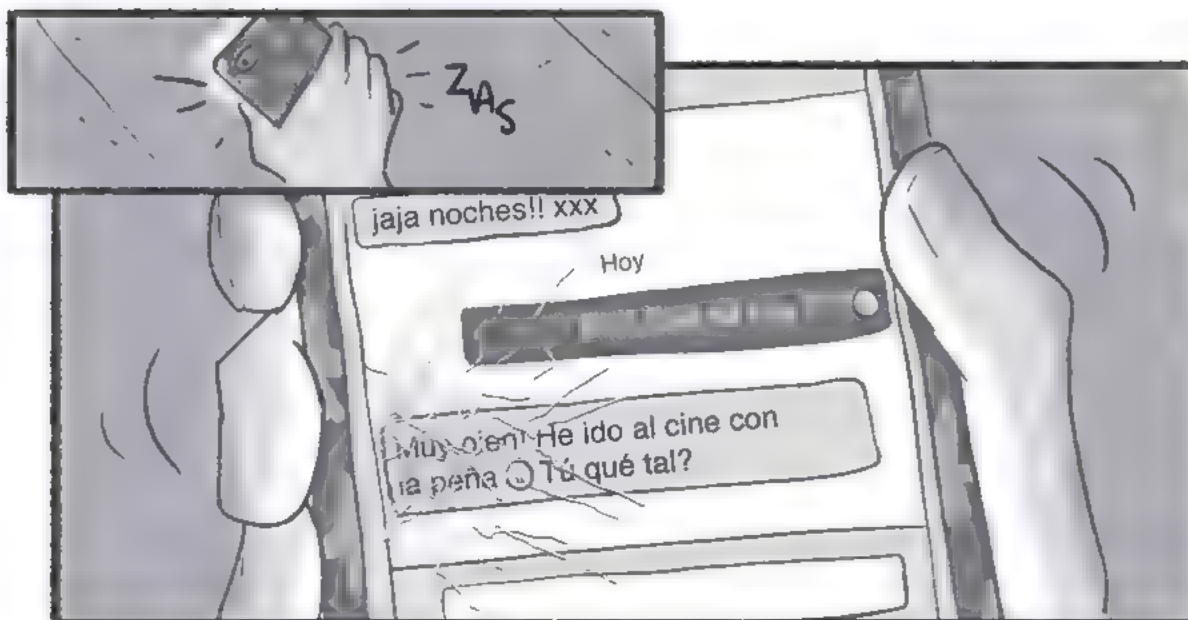
Vete a la mierda.

Ooooooh...
¿Vas a llorar?



No has parado de chatear con tu novio desde que llegaste.

¡No sabía que los gais fuerais tan codependientes!



La tercera semana...



¡Tori!
¡Ya podías haberte
arreglado un poco
para cenar!
¡Tus abuelos
han venido a veros
desde el sur de
España!



Yo me veo bien.

¡Ve a buscar a tus
hermanos, por favor!
¡Llegarán enseguida!

* OJOS EN BLANCO *



TOC
TOC

¿Charlie?





Nada. Bajamos en un segundo, papá.

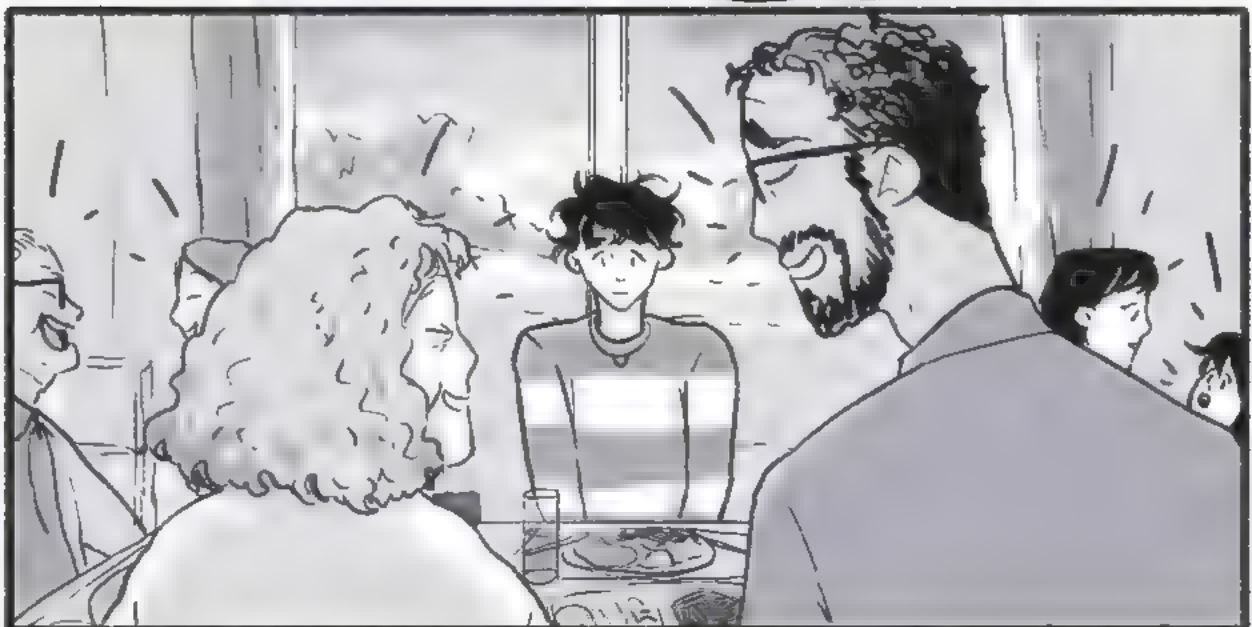
Umpt.

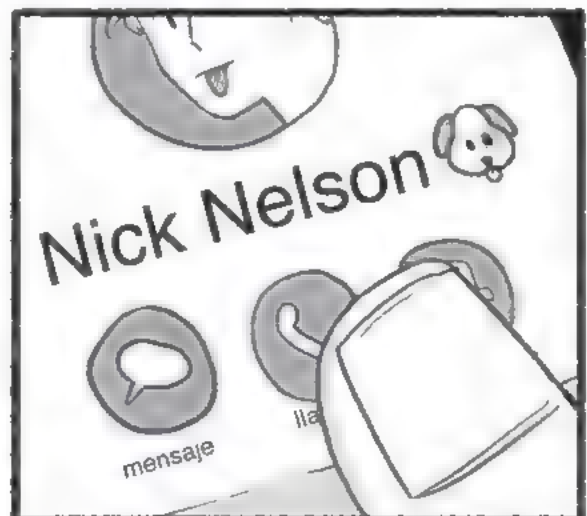
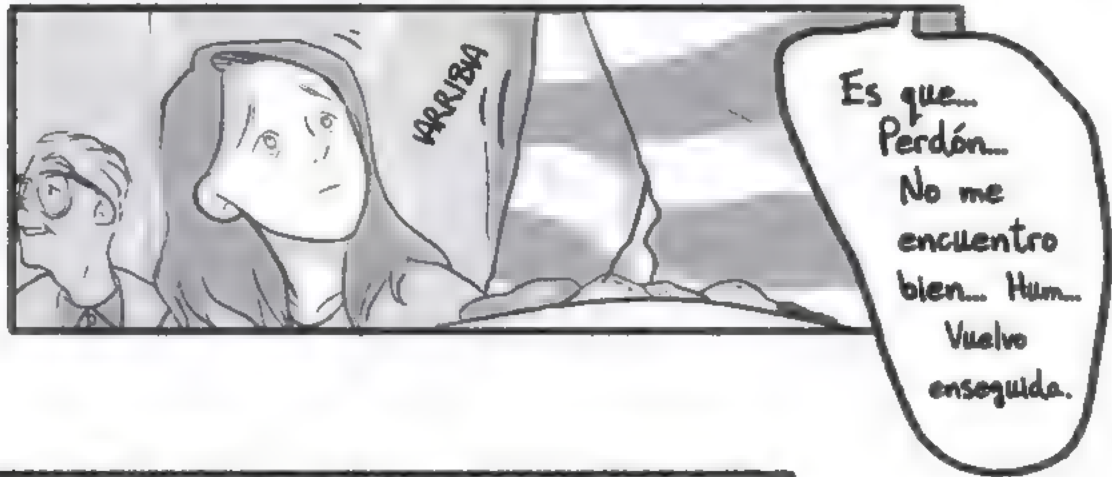


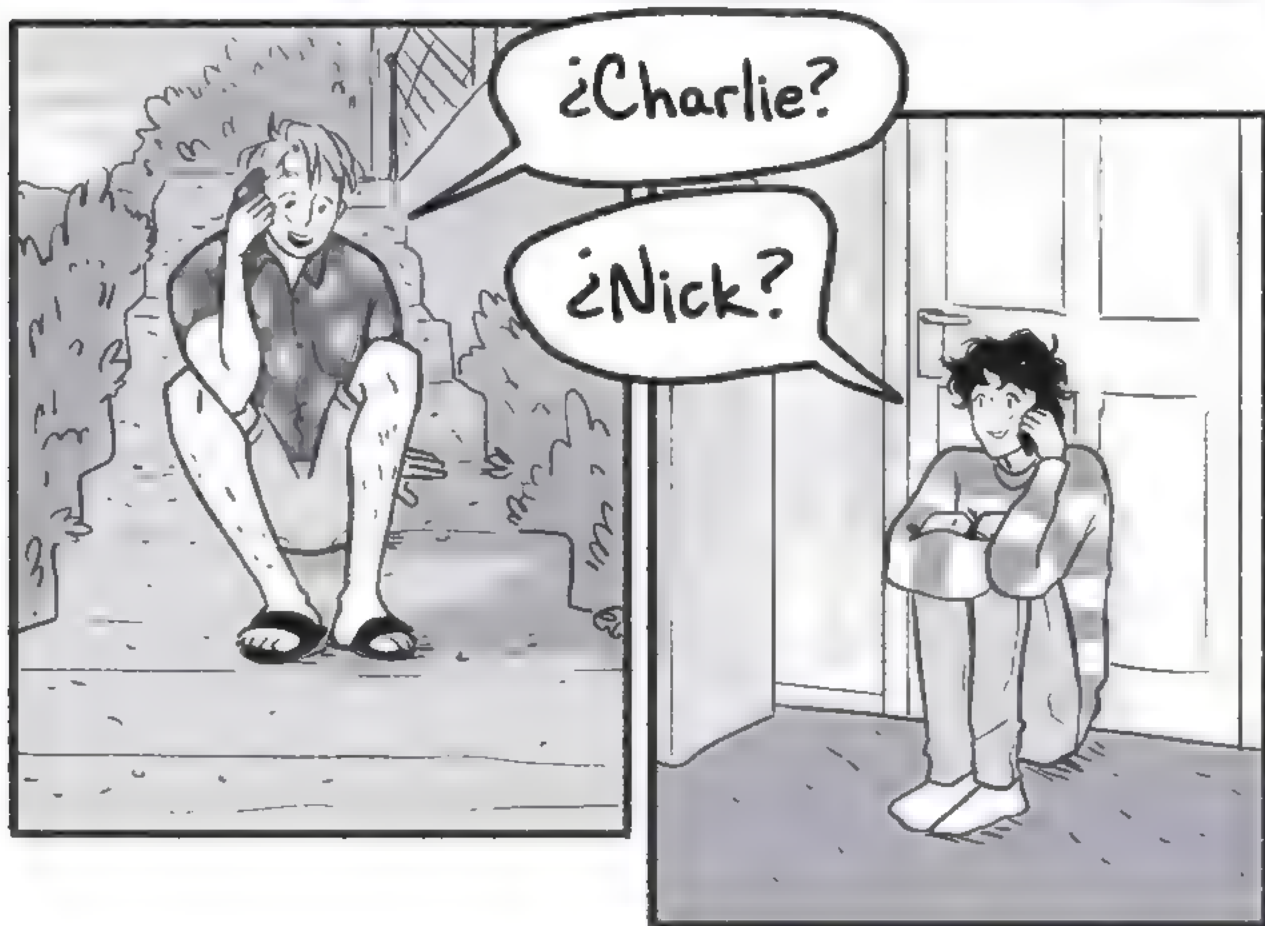
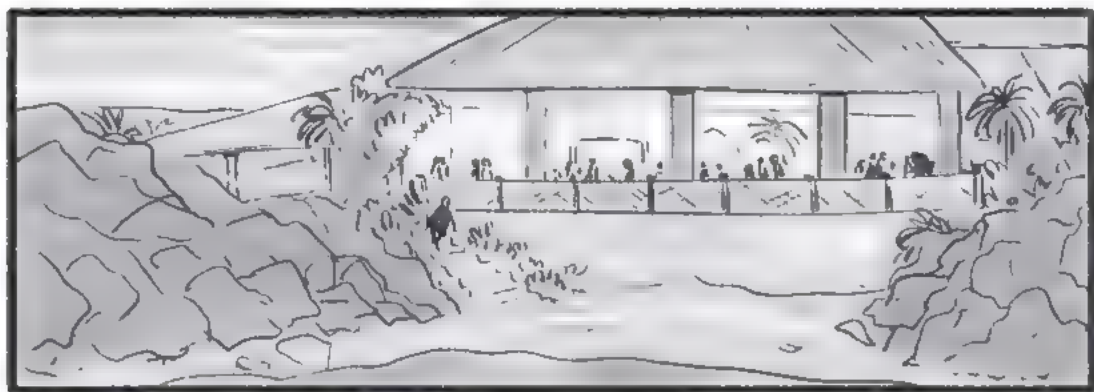
¡No me creo que sea nuestra última noche en Menorca!
¡Las tres semanas han pasado volando!

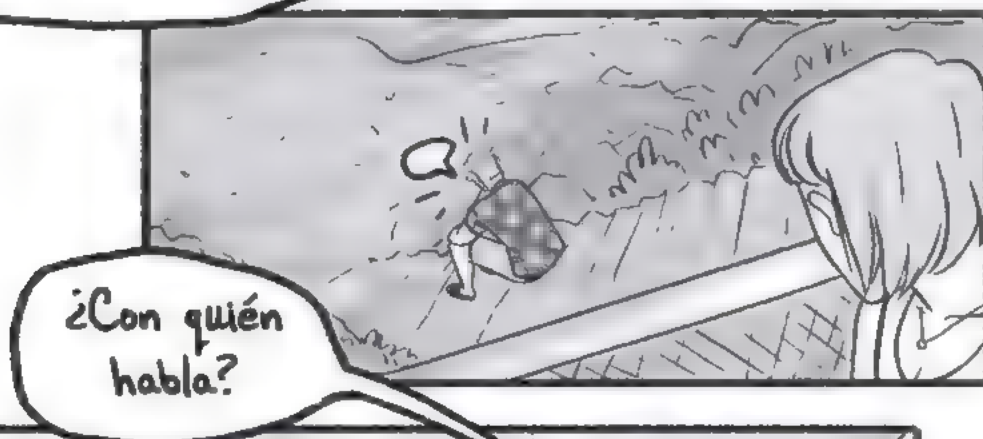


Yo casi echo de menos el aburrido clima inglés.

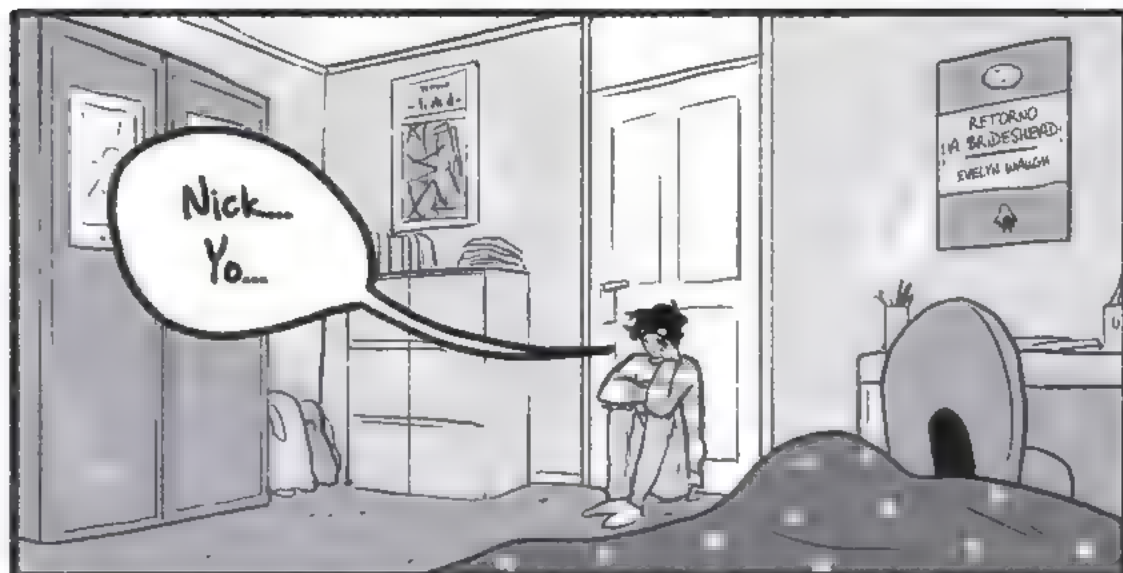




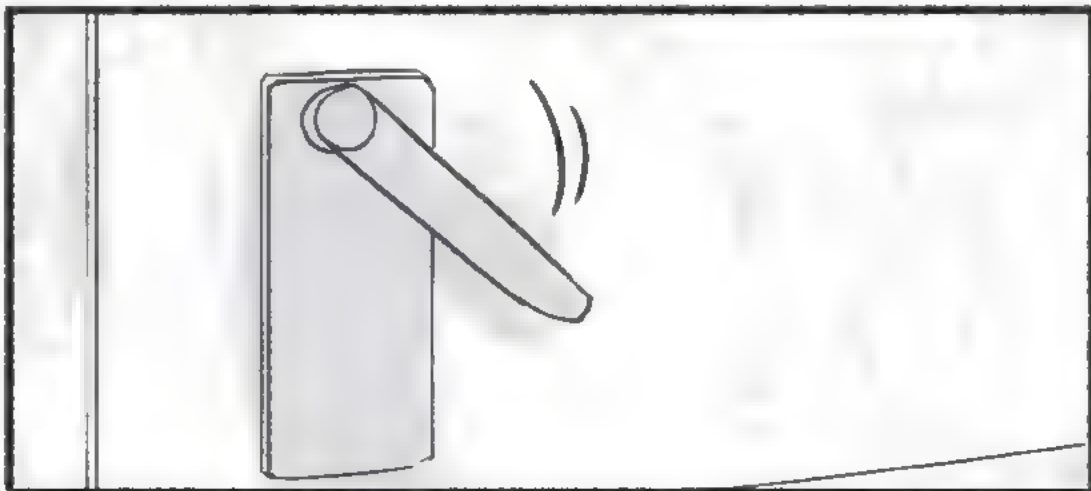




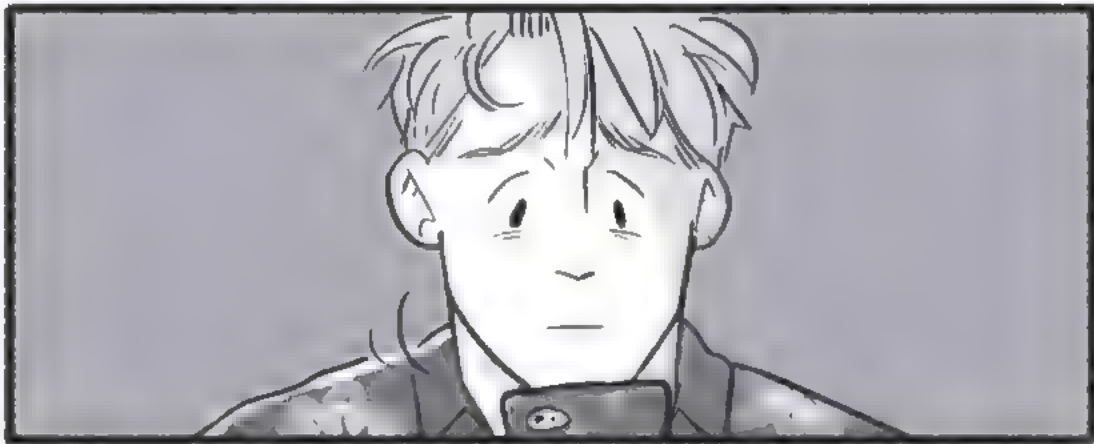




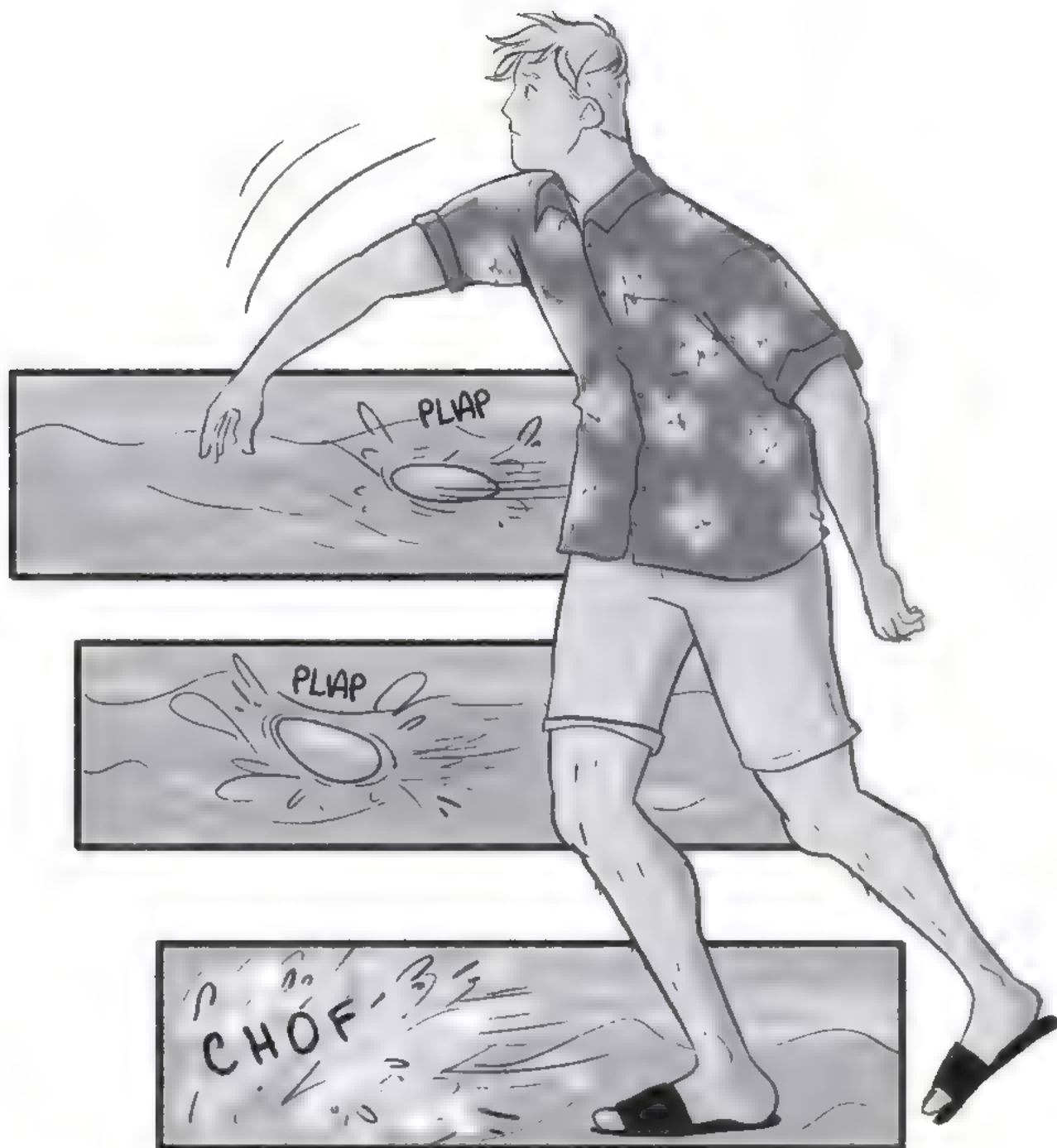


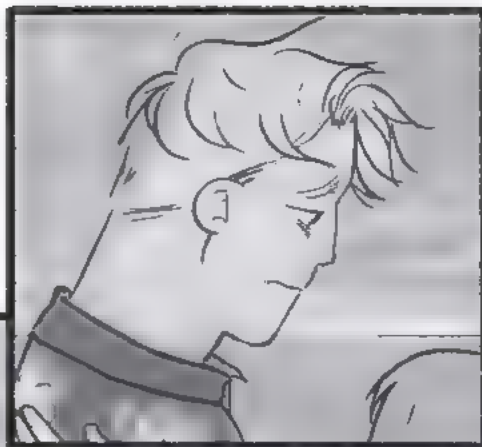








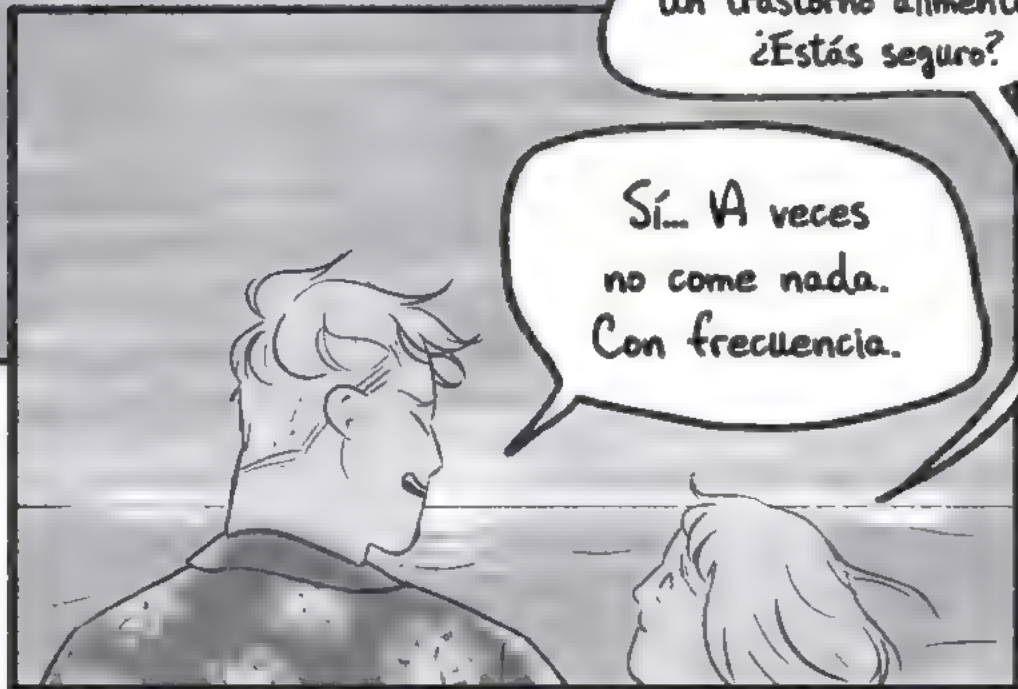




Me parece que Charlie tiene un trastorno de la conducta alimentaria. Y no sé qué hacer.



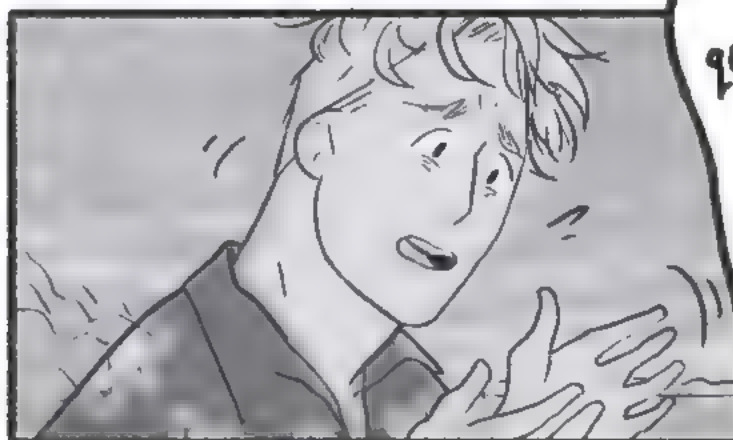
Un trastorno alimentario... ¿Estás seguro?





Le cuesta mucho
comer y se pone
muy nervioso.

Está cada vez peor
y yo he intentado



convencerlo de
que se lo cuente
a sus padres,
pero dice que no
puede hablar
con ellos de cosas



así y...

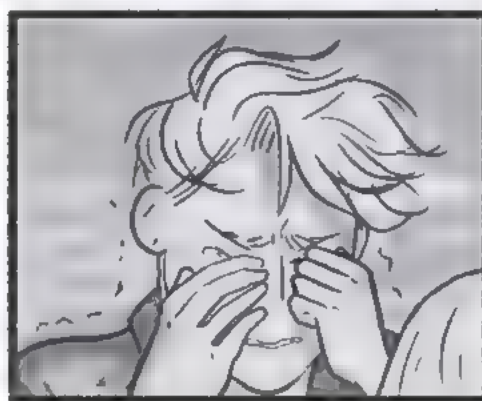
no sé qué
decirle.

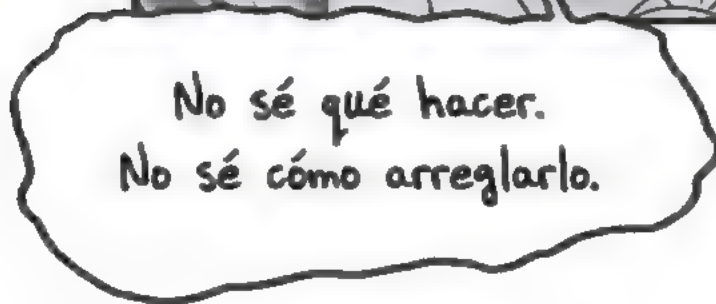
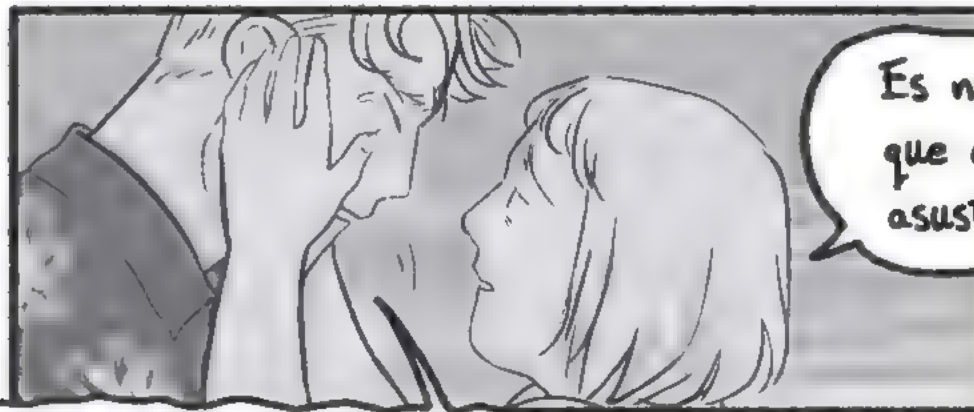
No quiero
obligarlo a
comer, porque
se agobiaría y

se estresaría, pero...

si no
hago algo,
al final
se... se...







¿Qué? Pero...
¡tengo que
hacerlo!

¡Soy
su novio!



Ya lo sé,
carino.

Y sé que
lo quieres
muchísimo.




Y seguro
que él
también
te quiere.



Y tienes
la sensación
de que
debes
<<salvarlo>>.





Pensáis que
no podéis vivir
el uno sin el otro,

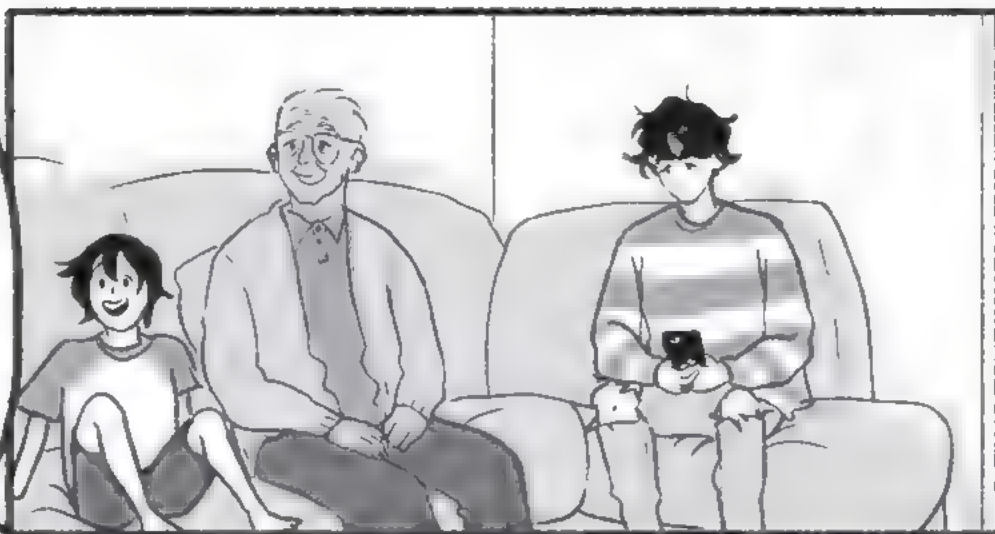
pero tanta
dependencia
no es sana
para ninguno
de los dos.



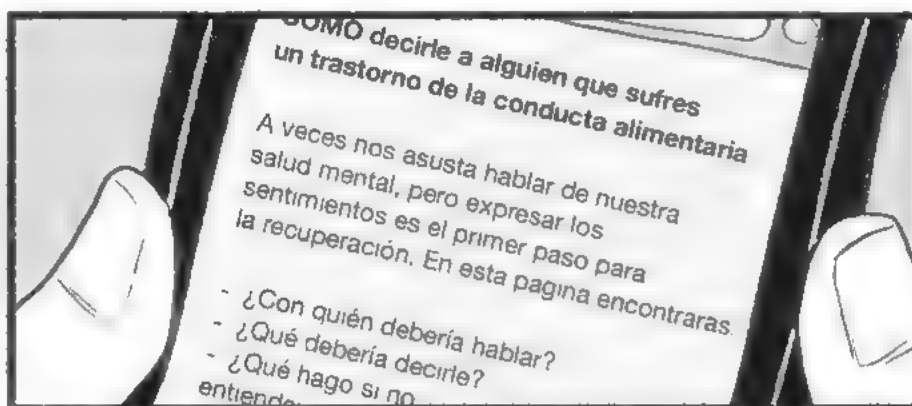
Charlie debe
pedir ayuda
a alguien que
no sea su novio
de dieciséis
años.



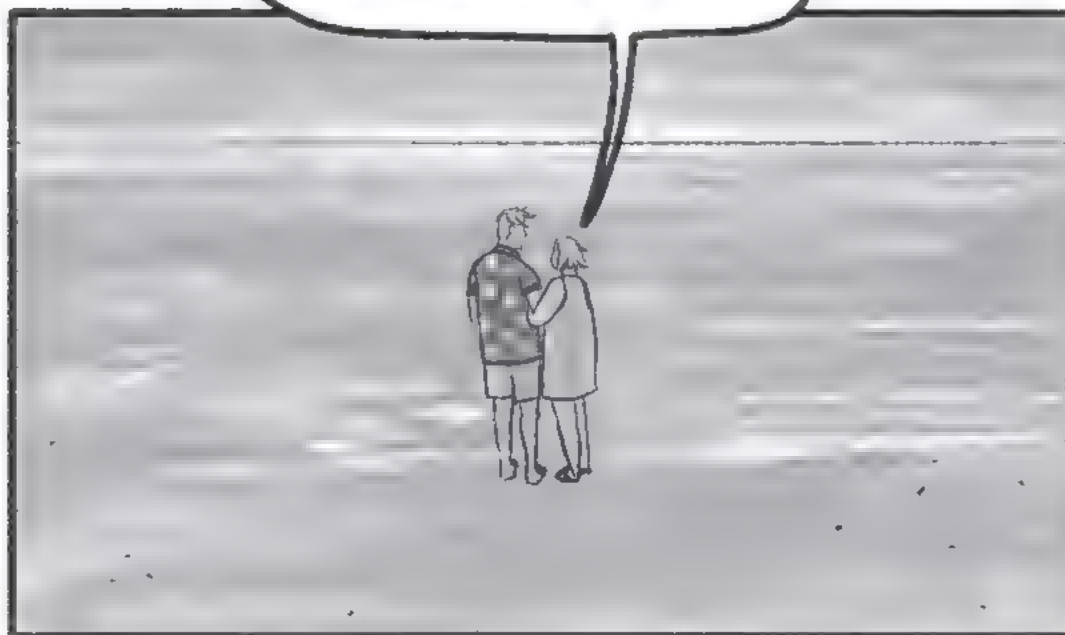
Tiene
que hablar
con un
médico
o un
psicólogo.

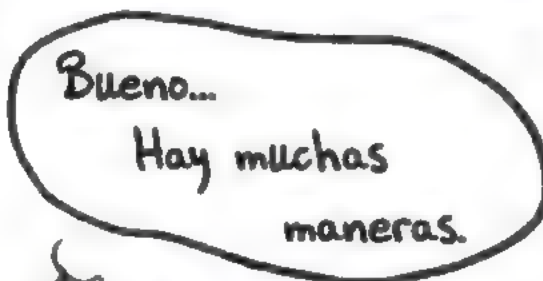


Alguien
que entienda
de trastornos
alimentarios
y sepa cómo
tratarlos.



El amor no puede curar
una enfermedad mental.







Estar ahí
por si te
necesita.

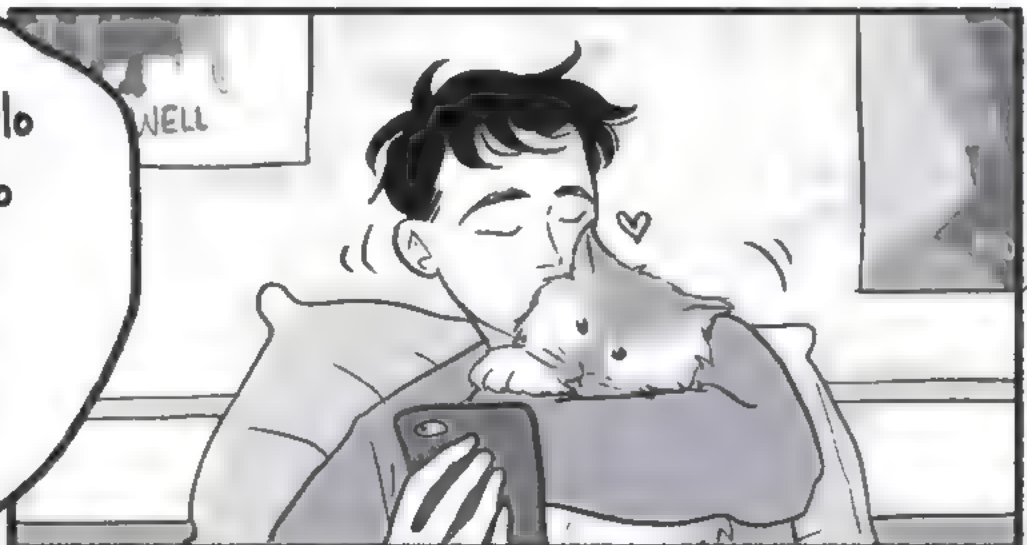
Escucharlo.



Hablar.



Animarlo
cuando
esté
de
bajón.



Y si
tiene
un mal
día...



¡Hola!!

Hola... Me
ha abierto
tu madre.



Me duele
mucho la
garganta.

¿Cómo te
encuentras?

¿Quieres ver
una peli?

Mejor
no.



Te contagiaré.

¿Dormimos
un ratito?

Da
igual.

Pregúntale
qué puedes
hacer para
que se
sienta
mejor.

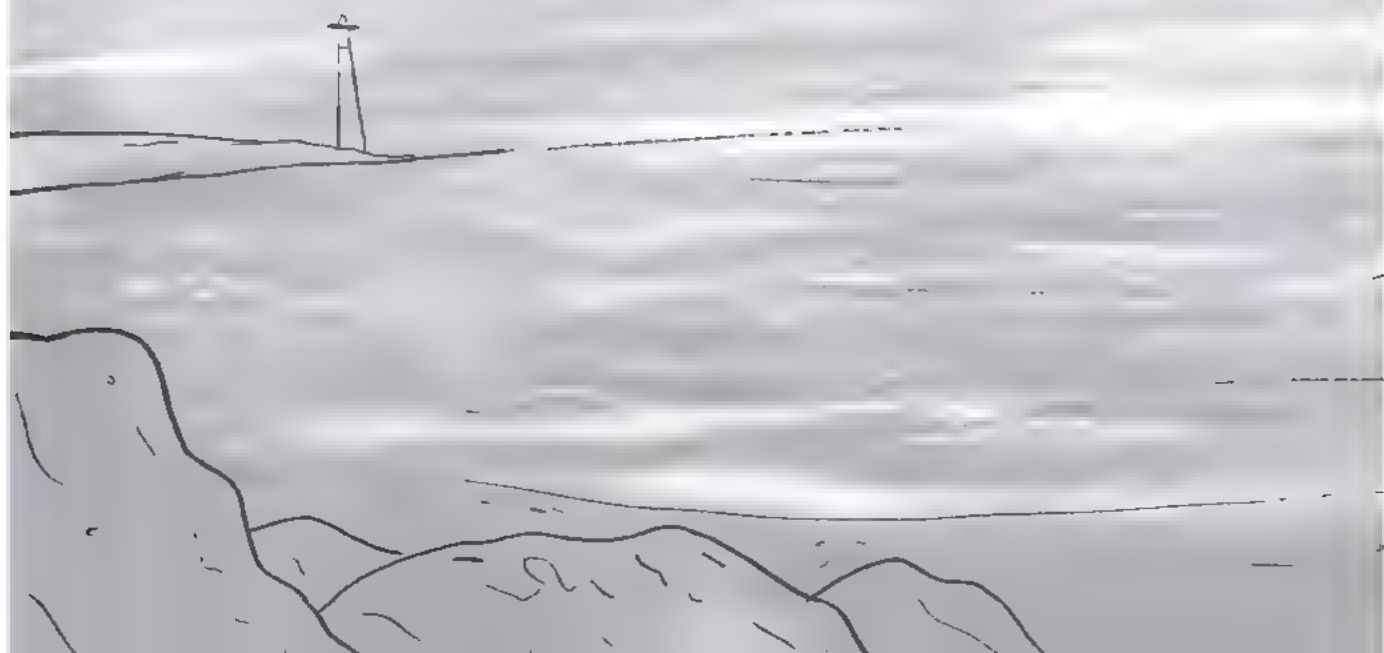
Estar
a su lado,



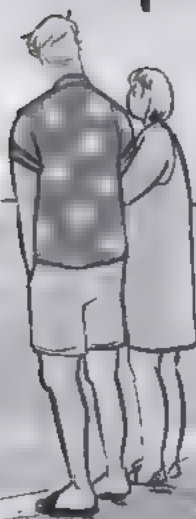
aunque
las cosas
se
tuerzan...

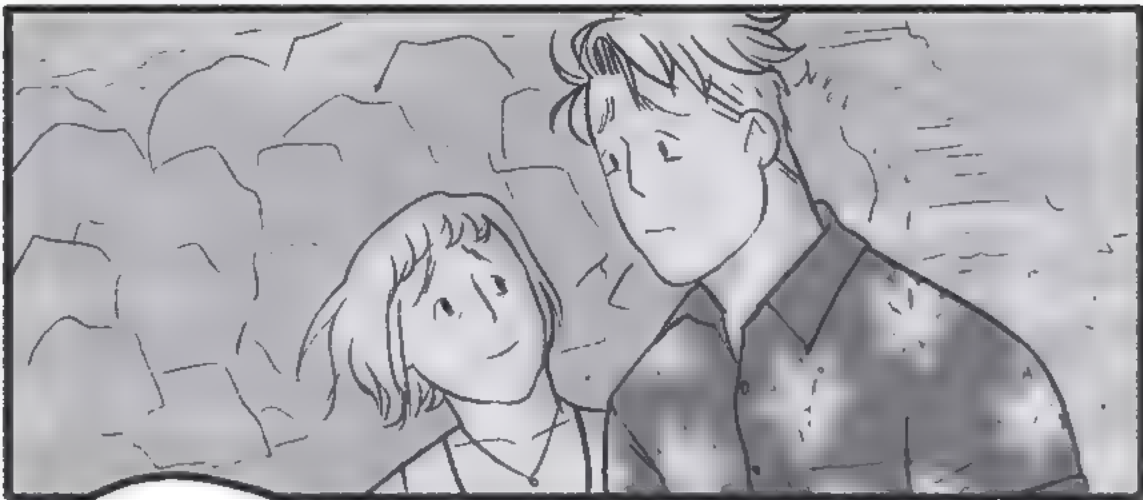
Pero siendo
consciente
de que...

a veces
las personas
necesitan más ayuda
de la que tú
les puedes
dar.

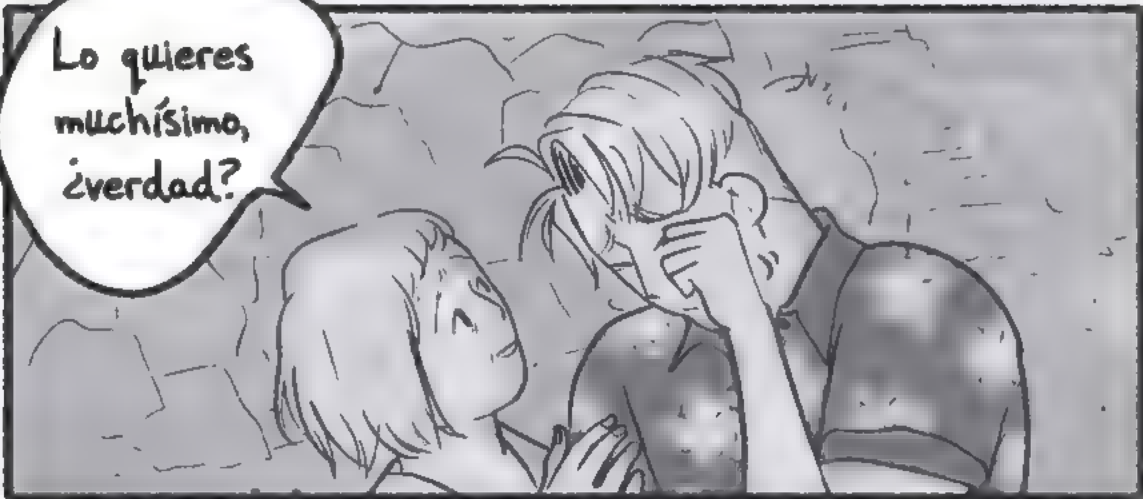


Eso es el amor,
carino.



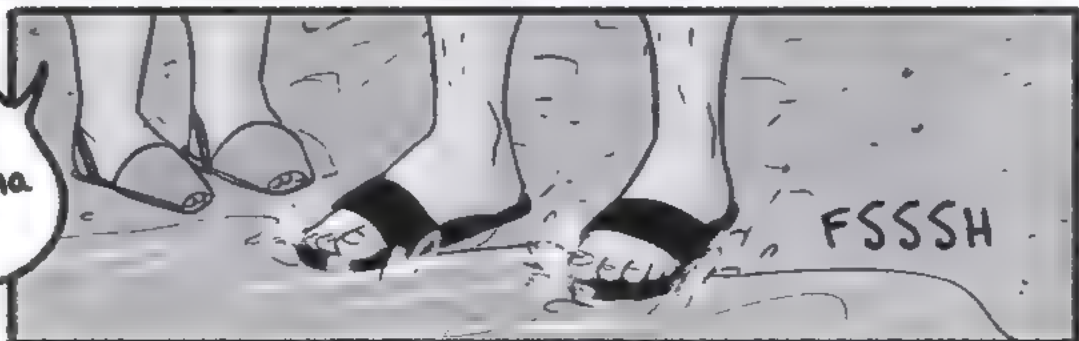


Lo quieres
muchísimo,
¿verdad?



ASIENTE
ASIENTE

Mira,
vamos a
hacer una
cosa...



Cuando lleguemos
a casa, tú y yo
nos sentaremos y
buscaremos cómo
podemos ayudar
a Charlie a hablar
con sus padres
o con
un médico.

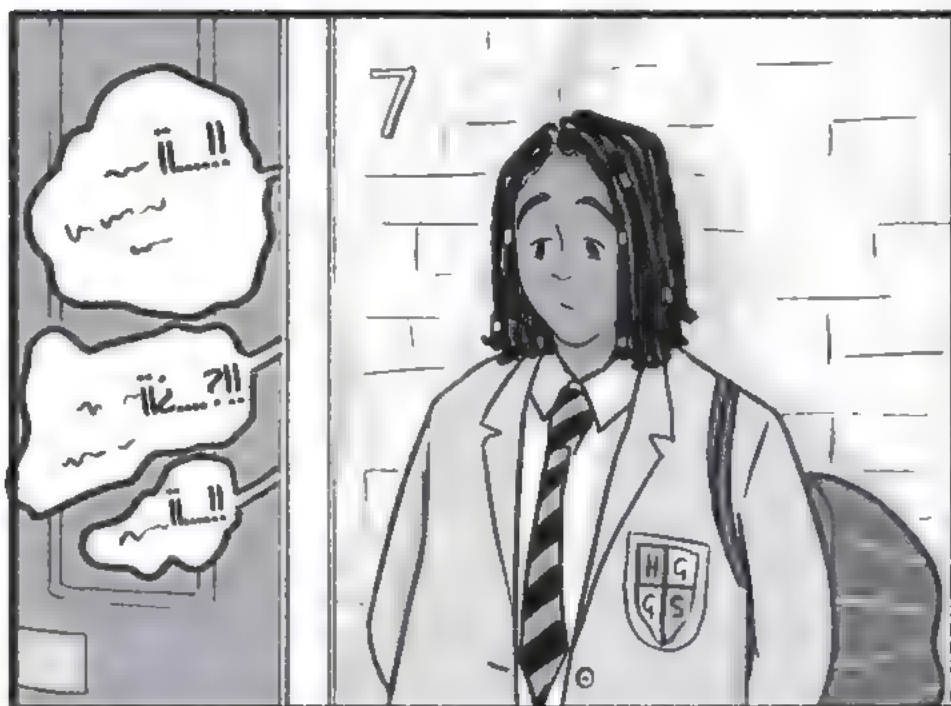
¿Te parece
bien?

Sí.

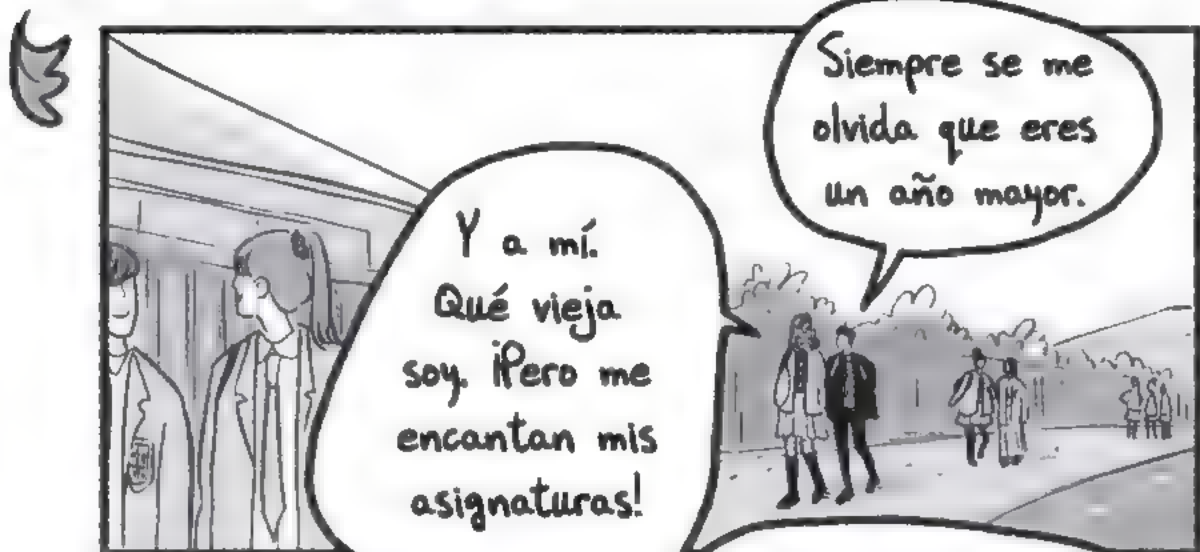
FSSSSSH



estoy deseando verte en el cole mañana!!!!!!











Será mejor que
te vayas antes
de que nos vean
juntos.



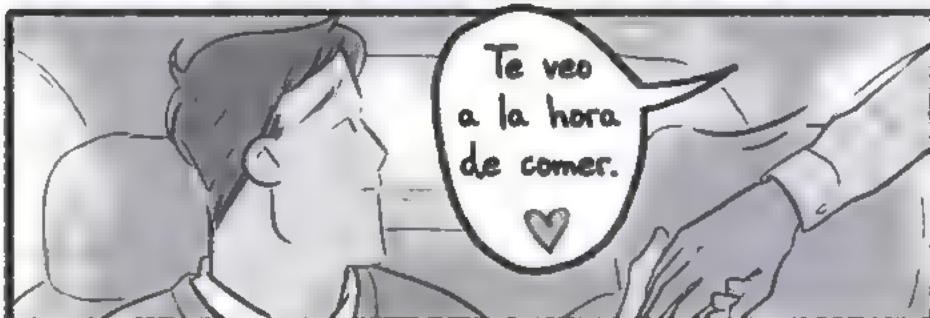
¿Por qué?
¿Está prohibido
compartir coche
con otro
profe?

Bueno...
Ahora que
los dos somos
profes del
Truham...
deberíamos tener
cuidado.

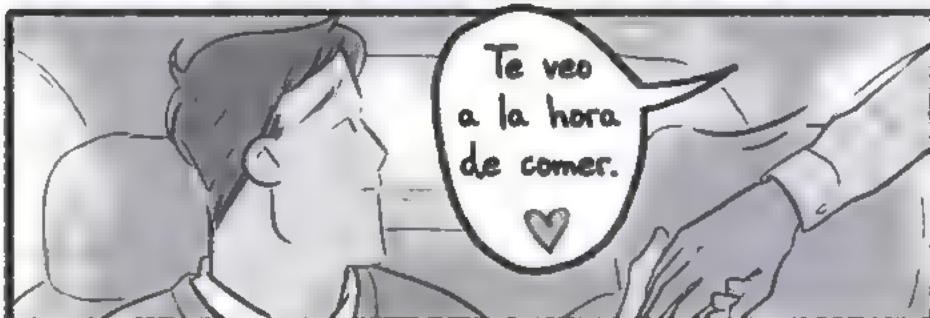
Los chicos
hablarán
si saben
que estamos
saliendo.

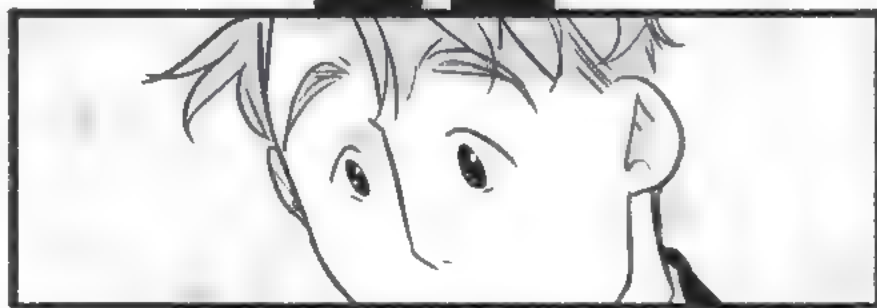
Así
que...
¿estamos
saliendo?

Eso
espero.
Después
de pasarnos
todo el
verano
juntos...



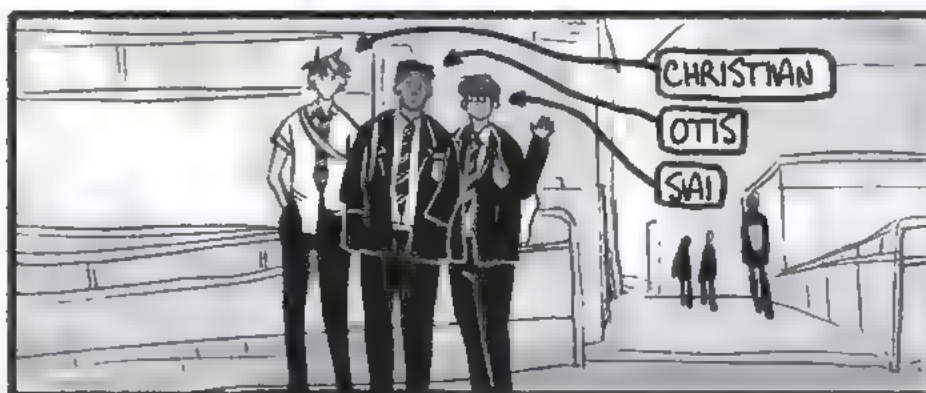
Eso
espero.
Después
de pasarnos
todo el
verano
juntos...





Nombre: Nicholas Nelson
Curso: Bachillerato
Clase: Hamlet 5
Asignaturas
PSI: PSICOLOGÍA
EF: EDUCACIÓN FÍSICA
BIO: BIOLOGÍA
GEO: GEOGRAFÍA

HORA	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
1	LIBRE	PSI	EF	LIBRE	BIO
2	GEO				

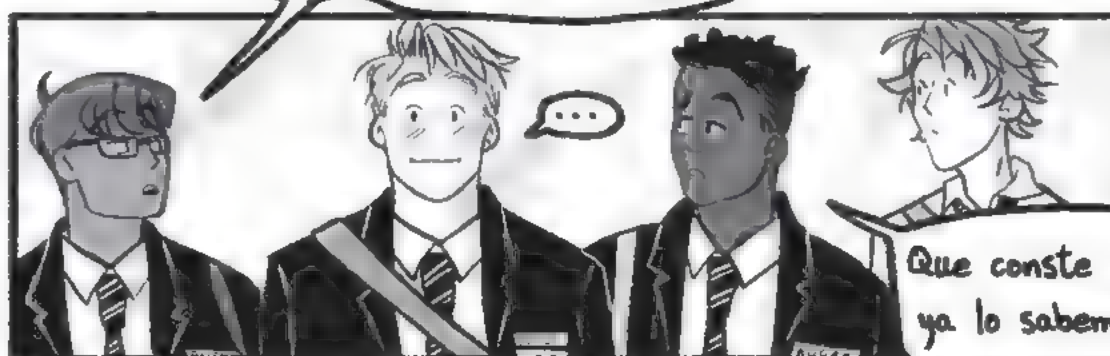


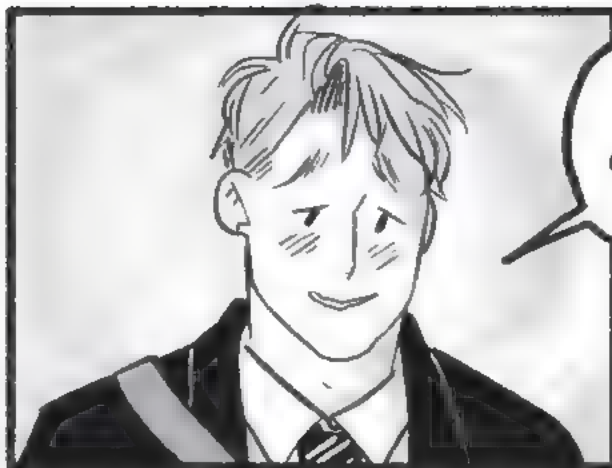
Ja, Nick, ¿dónde
has estado todo
el verano?

Es verdad, ¡has
desaparecido
del mapa!

Ah, sí, es que he pasado tres
semanas en Menorca y...

Entonces no ha sido porque estuvieras muy ocupado
con tu NOVIO.





Ah... ¿Os habéis enterado de lo mío con Charlie?

A ver... Juraría que toda la clase lo sabe.

Si te daba corte decírnoslo por algo que hicimos, perdona.



El comentario de los «buenos amigos» no ayudó.

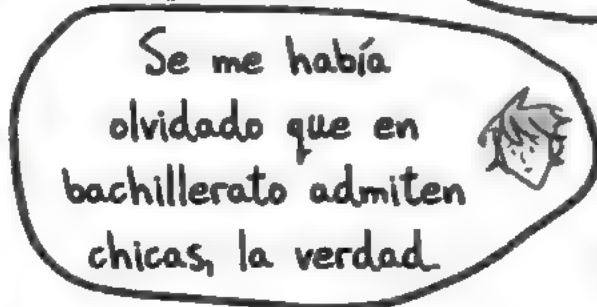
Fue UNA SOLA VEZ.

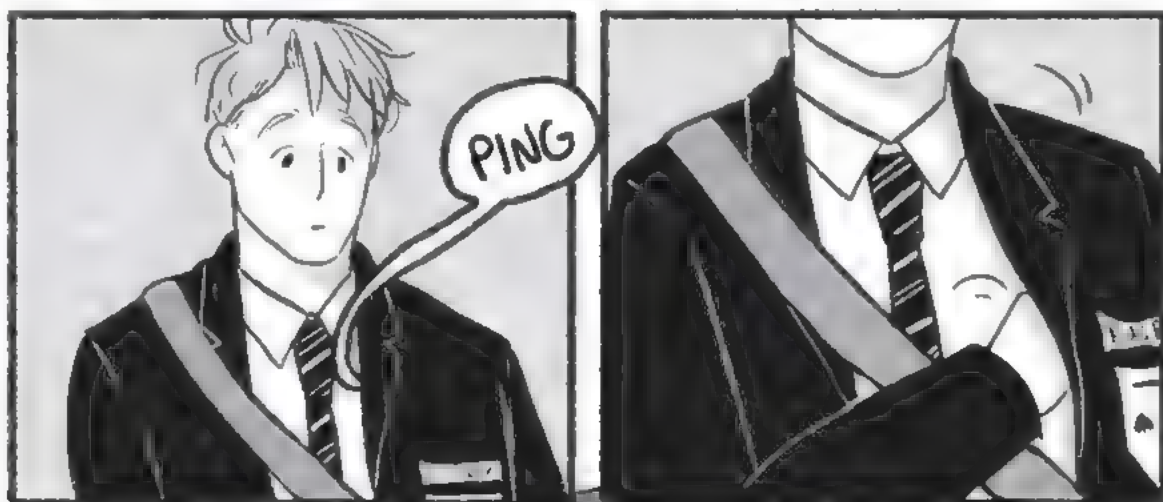
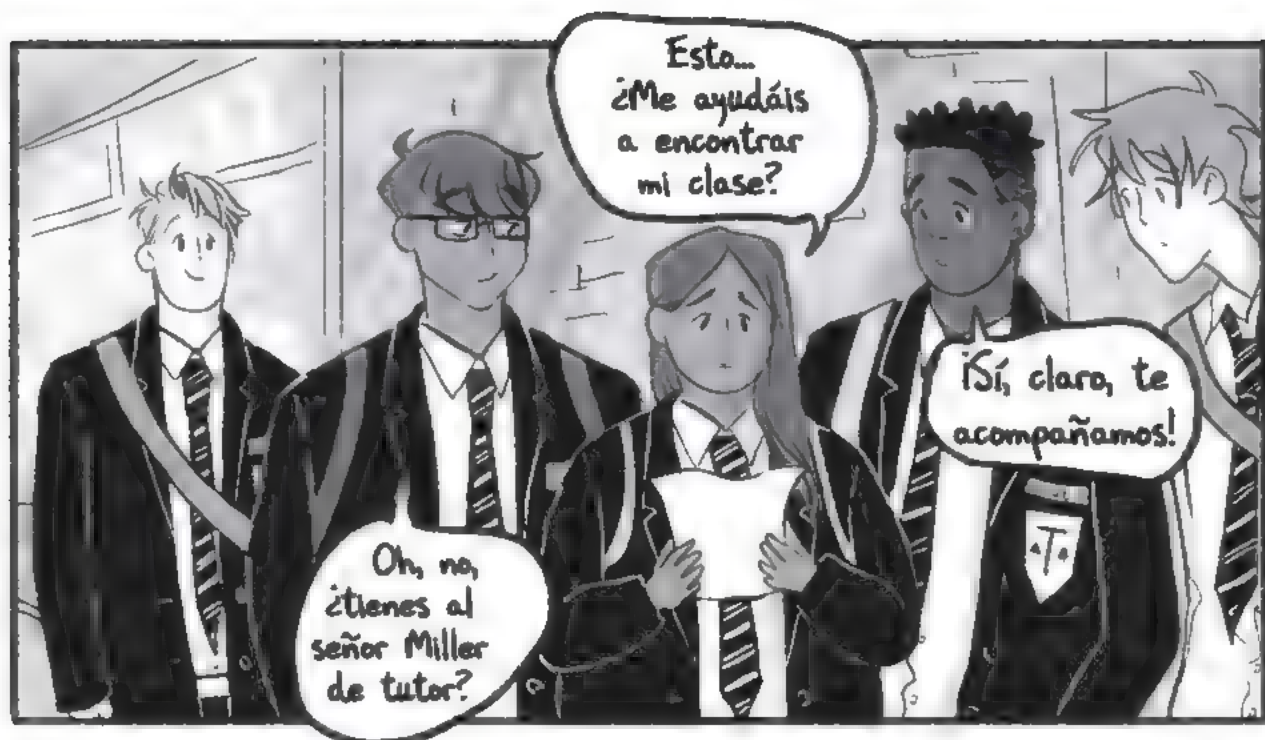


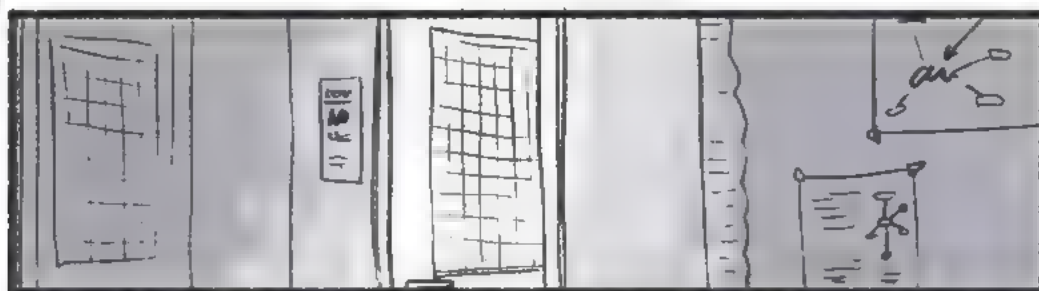
¿Me lo vas a recordar toda la vida?

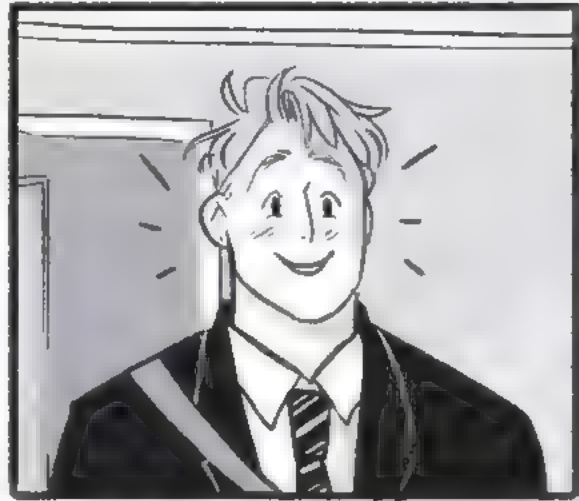


¡Tíos, esta es Sahar!

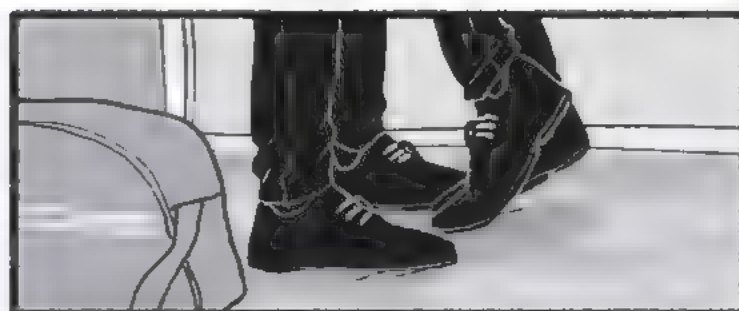


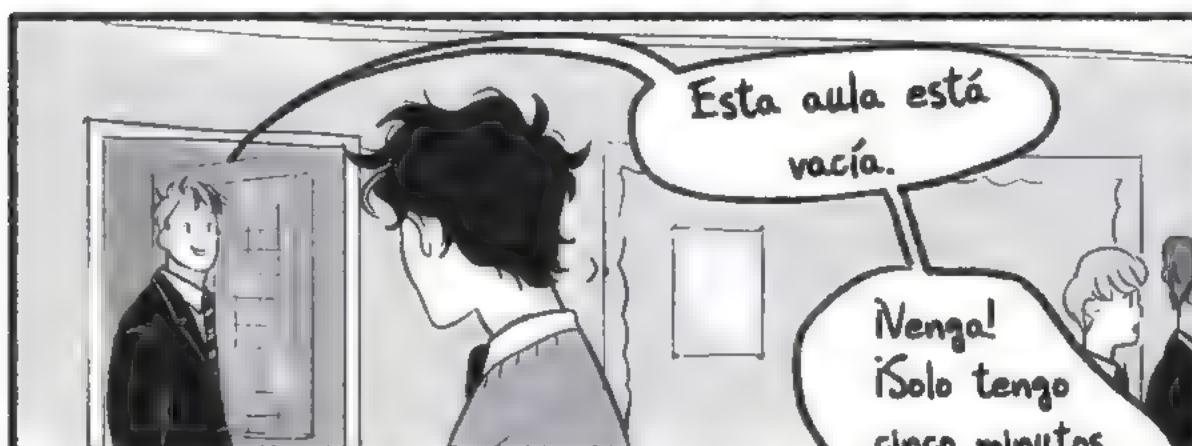








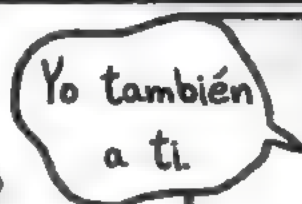
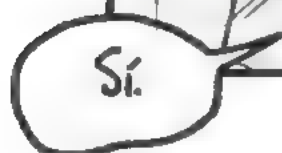






Tenía
ganas de
verte.









¿¿Y??





¡Bienvenidos,
Hamlet 5!



Si estás preocupado por una persona querida

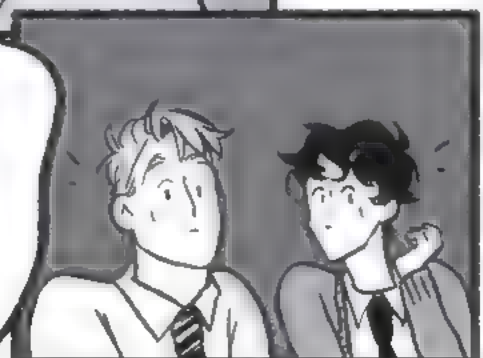
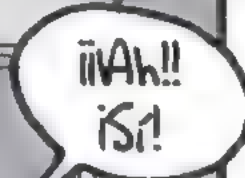
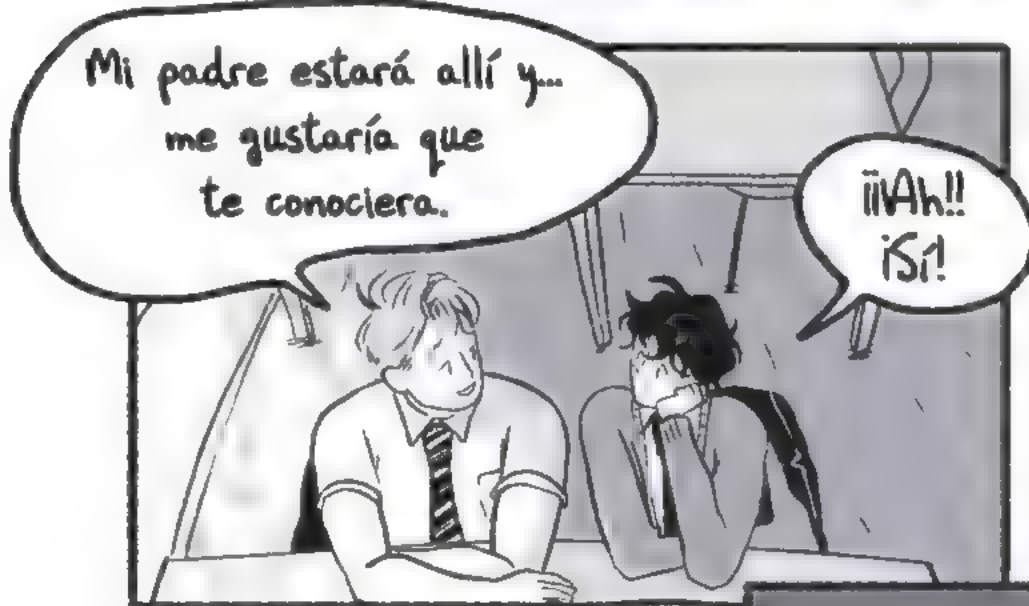
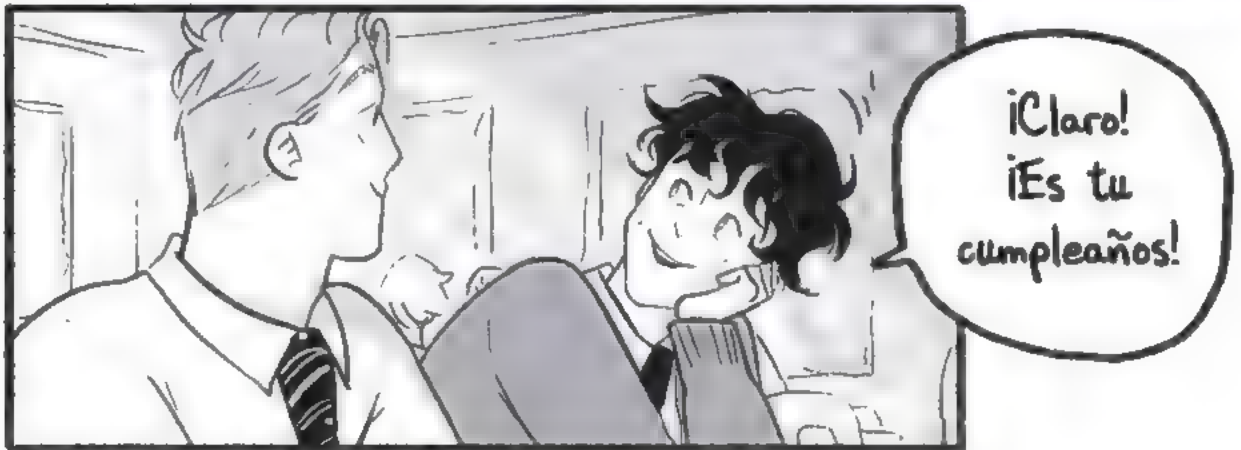
A veces es complicado abordar el tema de las salud mental, incluso con las personas que tenemos más cerca. Tal vez te preocupe decir algo inapropiado o que el otro se enfade. Pero romper el silencio es un paso fundamental para la recuperación.

A continuación te damos algunos consejos para hablar con una persona querida de su salud mental.

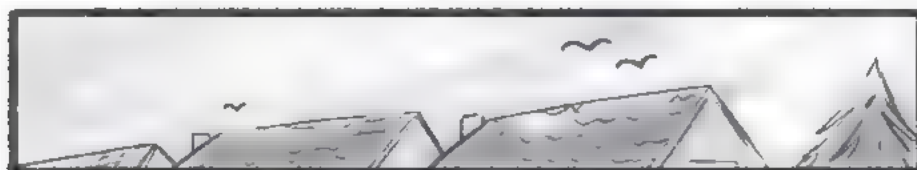


¡Vale, gente!





Sábado





Mi padre no ha podido venir. Ha tenido un problema.



O sea...
No me dijo
seguro que
vendría pero...
sí...



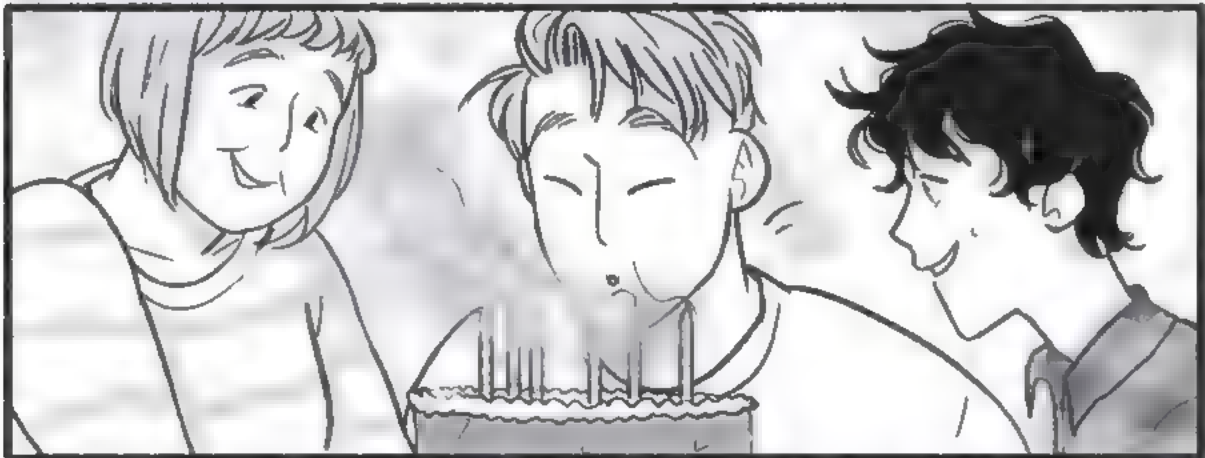
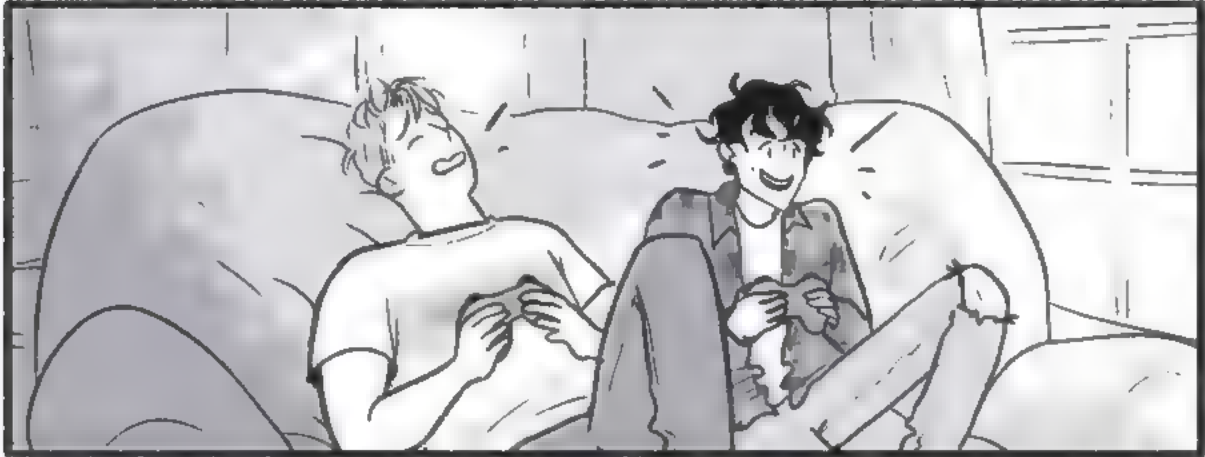


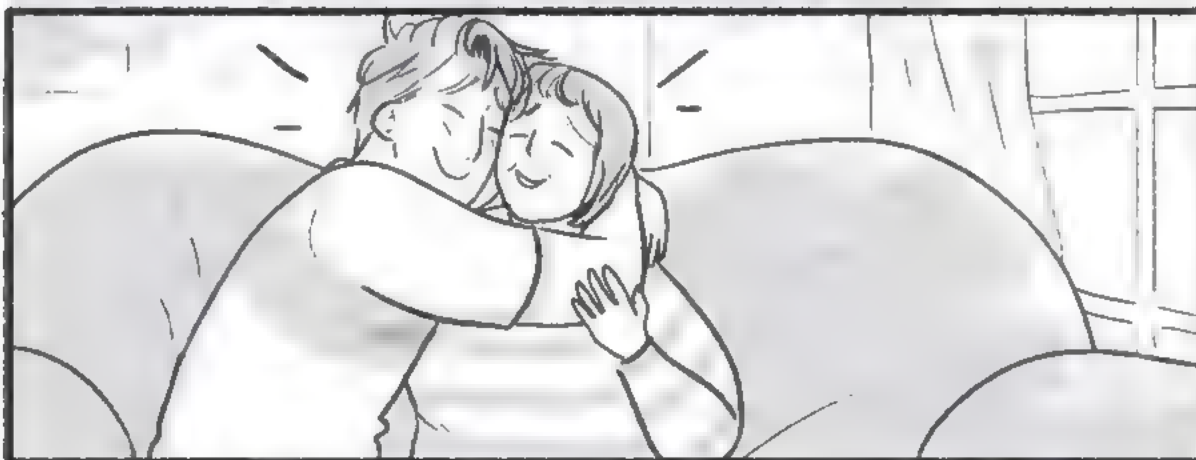
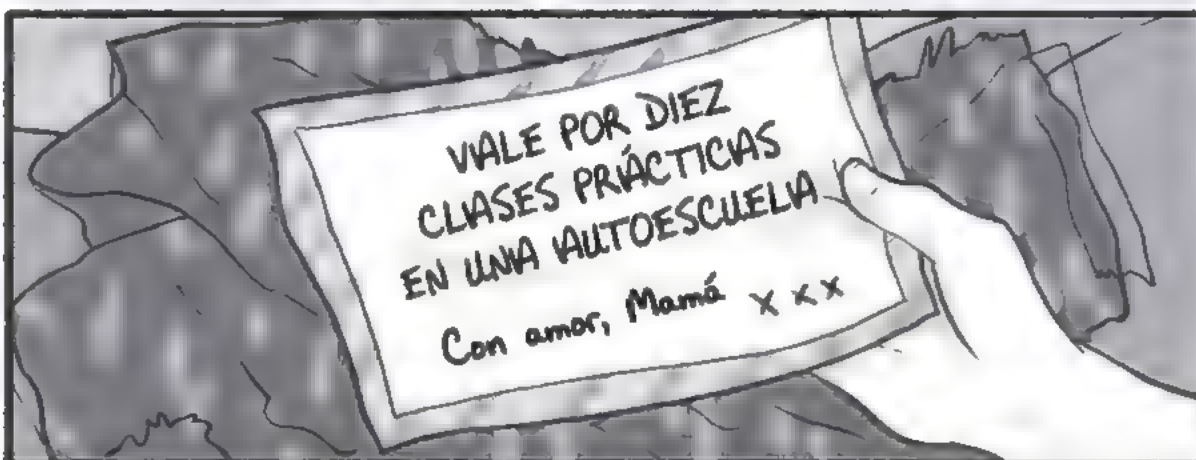
No pasa
nada, me da
igual...

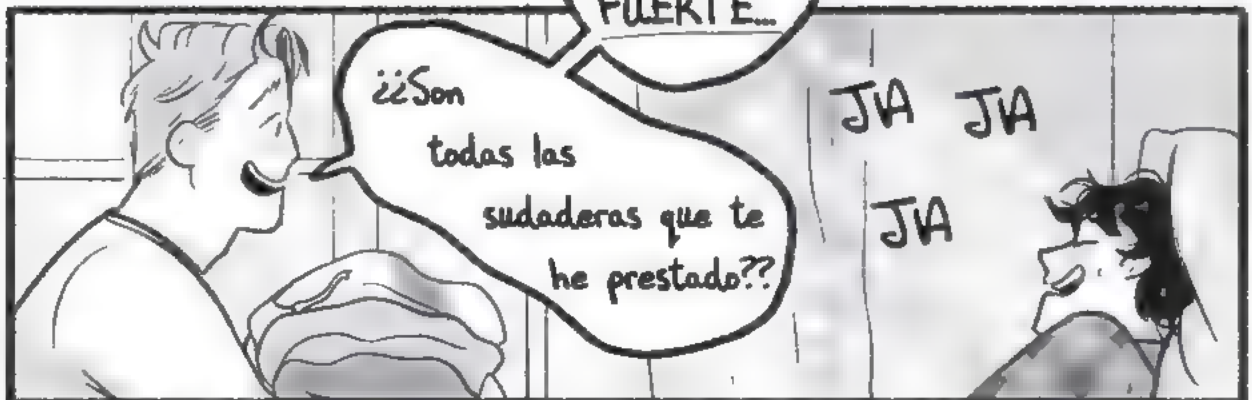


Buena, de todas
formas vamos
a pasar una
tarde de cumple
genial.



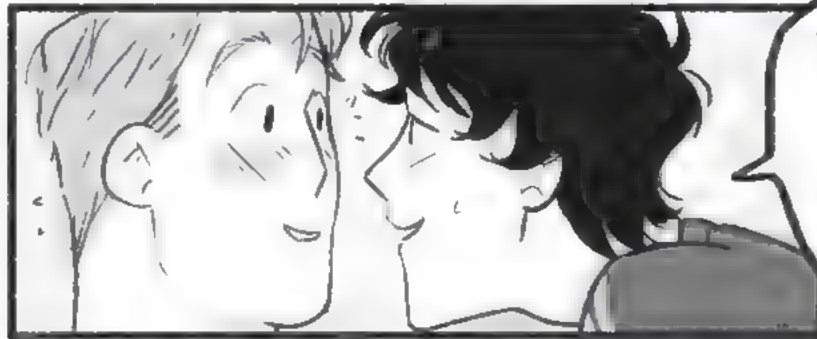




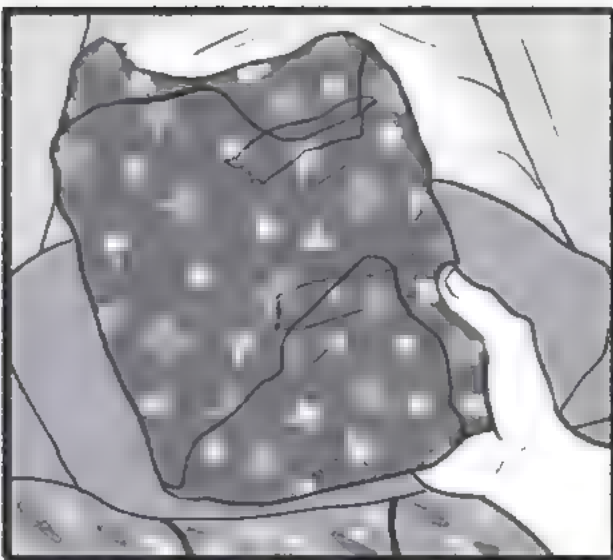








Hay un regalo
de verdad
al fondo de
la bolsa.

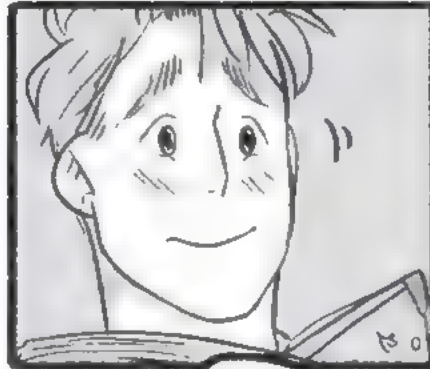
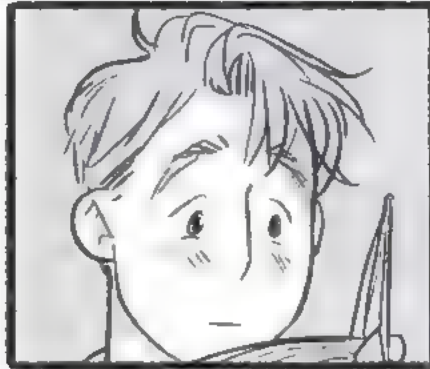


Envuelvo
de pena,
ya lo sé.



Tú me regalaste una foto nuestra en
la nieve. Aquí tienes una foto nuestra
al sol.

Con amor, Charlie xxx

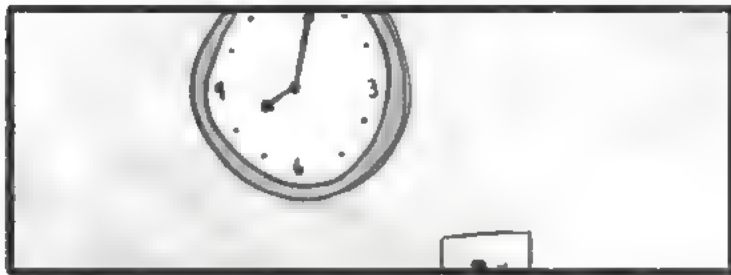


Je...
Ya sé que es
medio cursi
pero...
el resto
del álbum
está vacío
así que...



Oh....



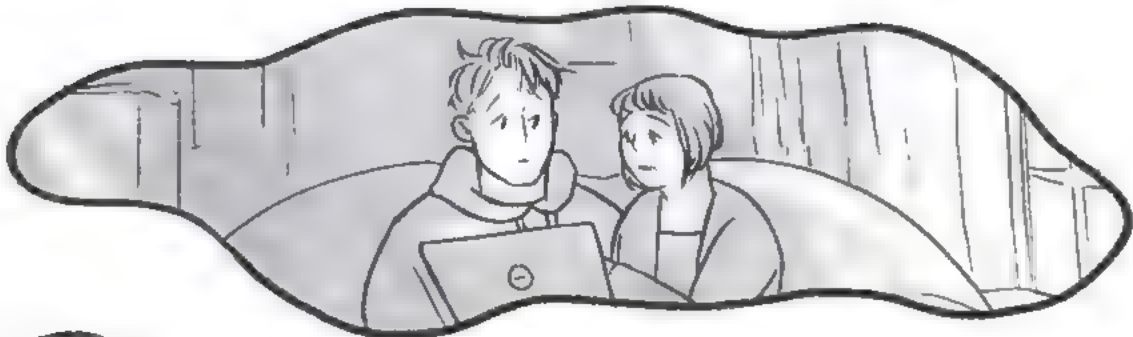


¿E-eh?

Char... Has dicho
que te despertara.



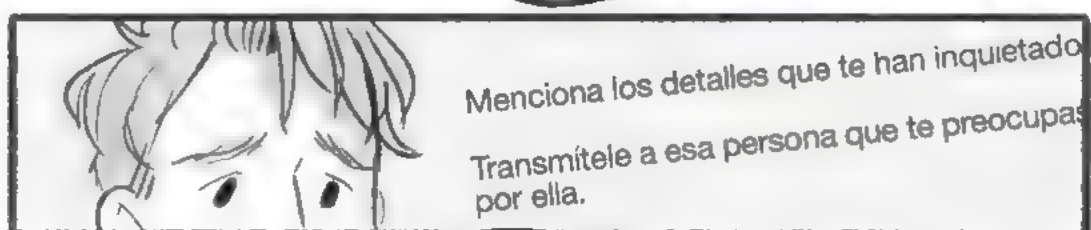
Buf...
No quiero
irme a
casa.



Cómo iniciar la conversación

1. Escoge un lugar en el que os sintáis seguros



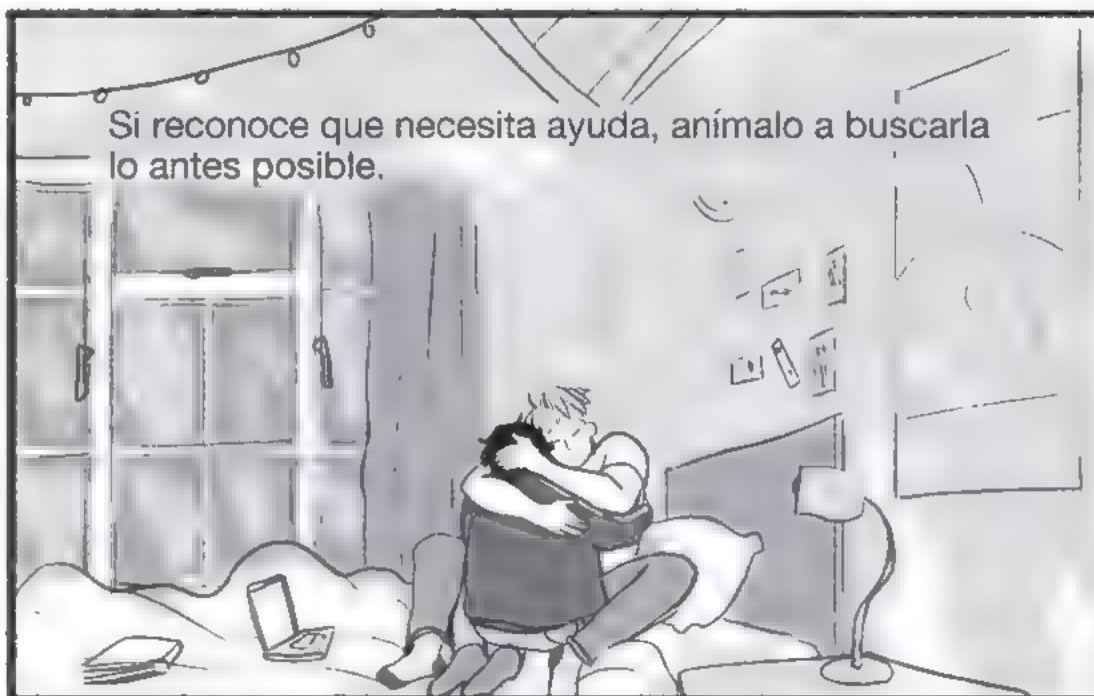




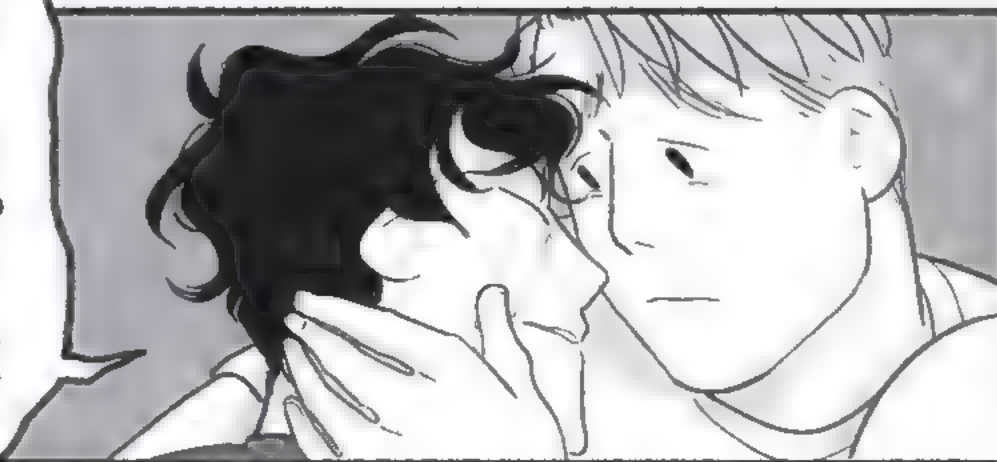




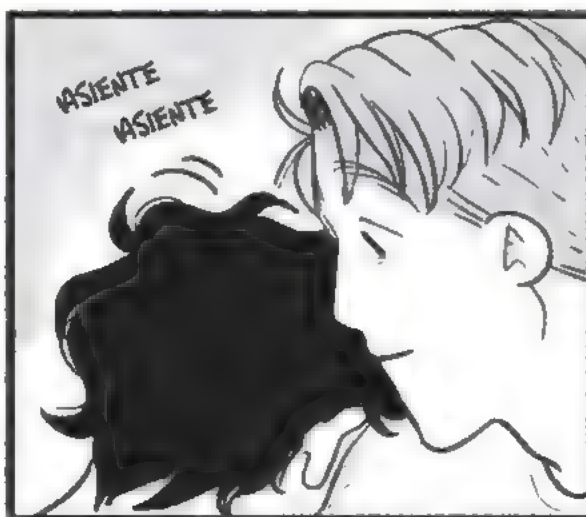
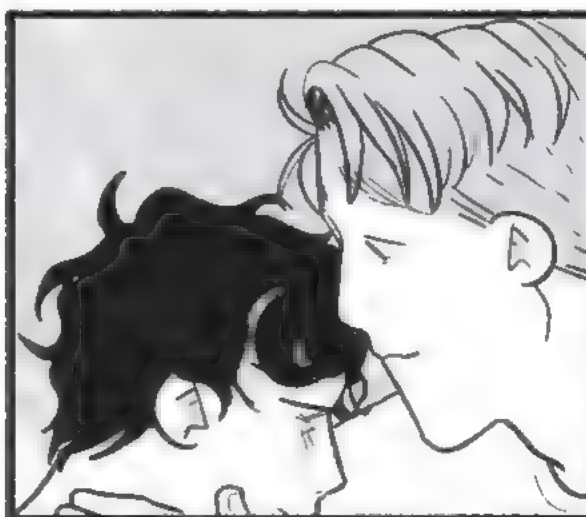
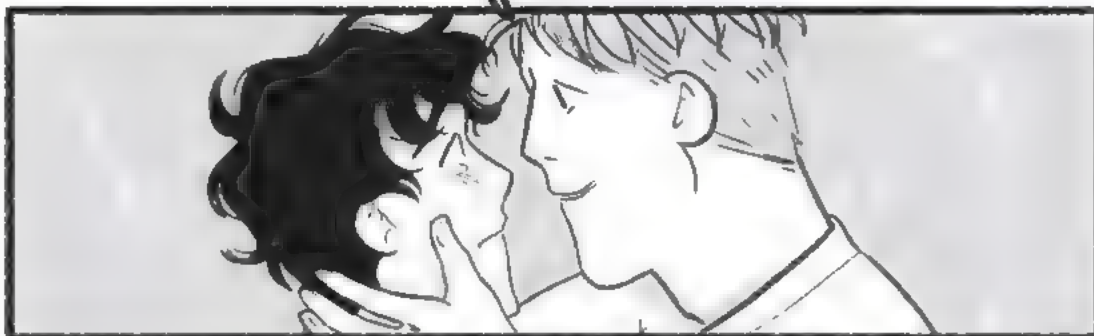




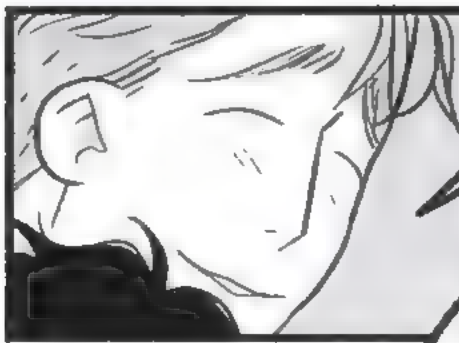
¿Y si mis
padres
piensan
que me lo
invento?
¿O... o se
enfadan?



¿Qué te parece si te acompaño? Y..., no sé...,
¿te sostengo la mano? No se van a enfadar
si yo estoy delante.



Y también...
He leído en
internet que
a veces
es más
fácil si lo
escribes...



Ya sé que parece un poco
tonta, pero...

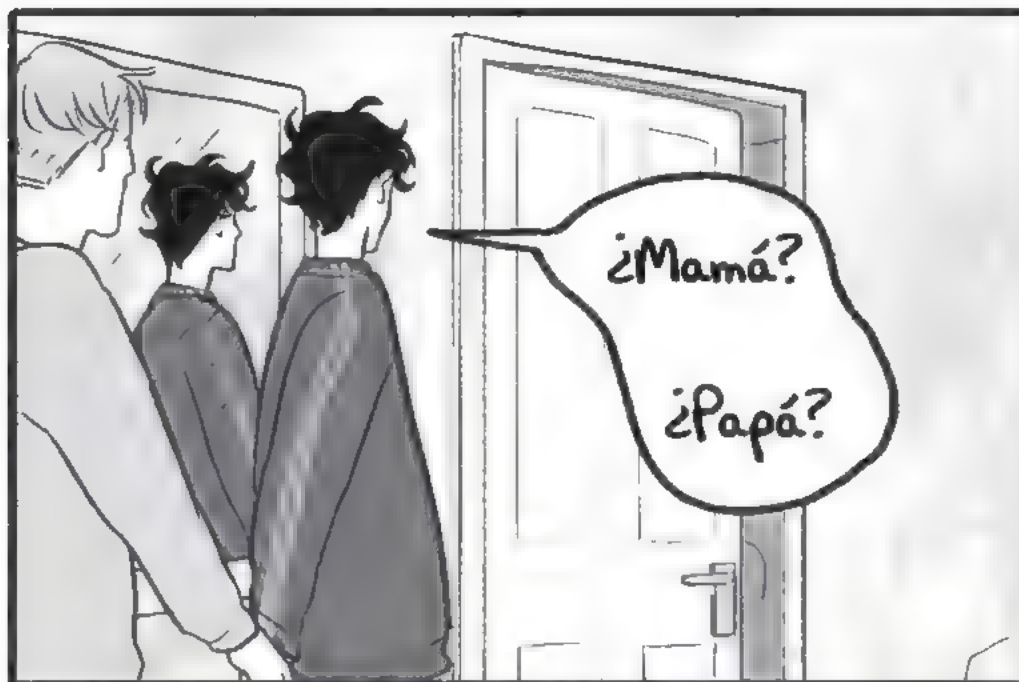
¿Crees que eso
te ayudaría a
hablar con ellos?



¿Tienes
un boli
y un papel?



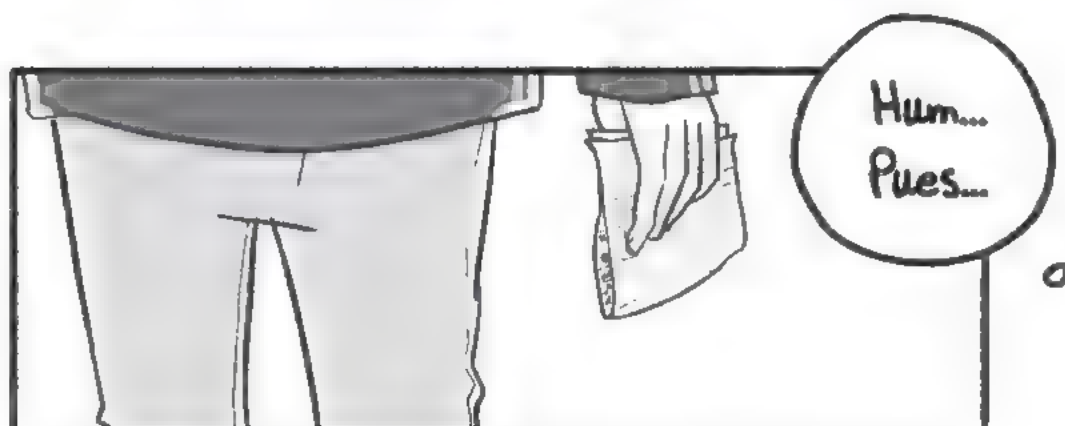




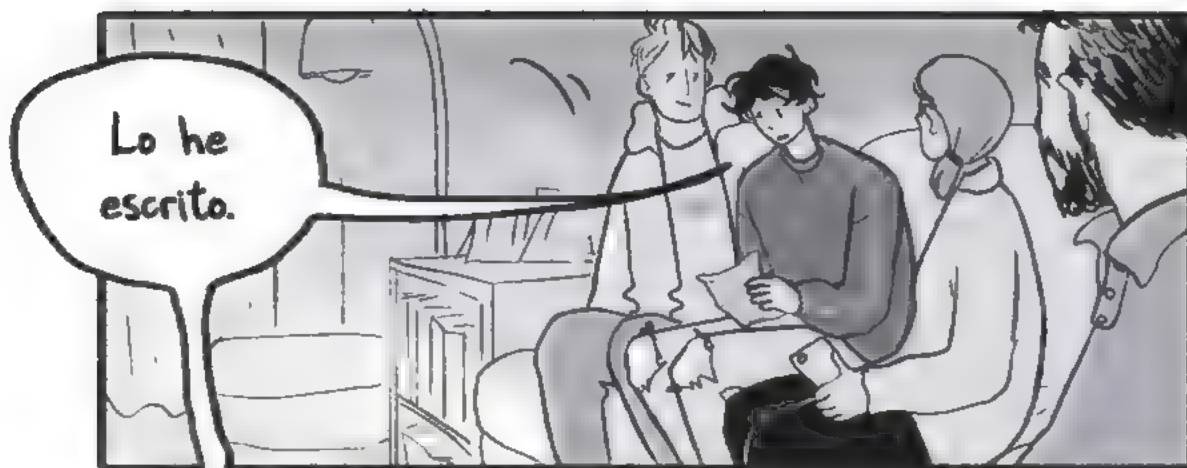
No se va
a quedar mucho
rato.



Tengo que deciros
una cosa.



o
o
o



Lo he escrito.



Porque
me cuesta
un poco hablar
de esto...



Charlie,
¿de qué
va esto?



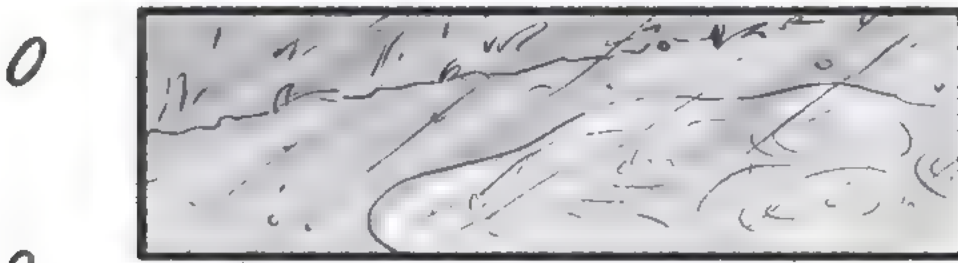


Últimamente me preocupa mucho
mi salud mental. ~~Comer~~ Comer me
cuesta un montón. Tengo la
sensación de que una voz en mi
cabeza, que no es la mía, me dice
que me pasarán cosas malas si como
o si hago las cosas mal, y esa voz
se está volviendo más potente cada
día. Y eso me estresa mucho, me agota
o me pone de mal ~~humor~~ humor. Y llevo
así mucho ~~tiempo~~ tiempo, pero no
quería reconocerlo. Me gustaría
solucionarlo, así que he pensado que
podrías llevarme al médico.
Quiero ponerme bien.

6. VIAJE



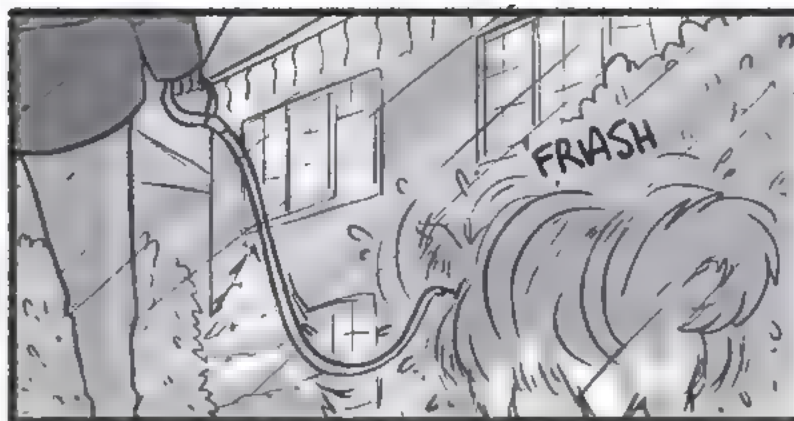
FSSSSSH



Casi cuatro
meses
más
tarde...



Nenga,
Nelk
ya casi
hemos
llegado!



¿Nicky?
¿Estás
en casa?

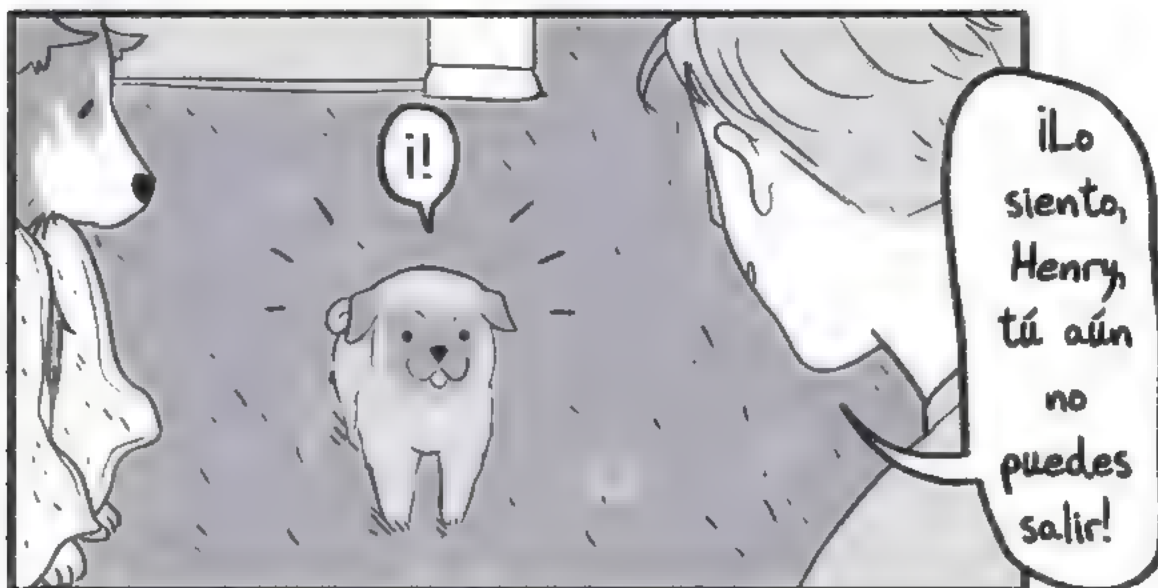
¡¡Está
lloviendo
a mares!!

¡He
preparado
té!



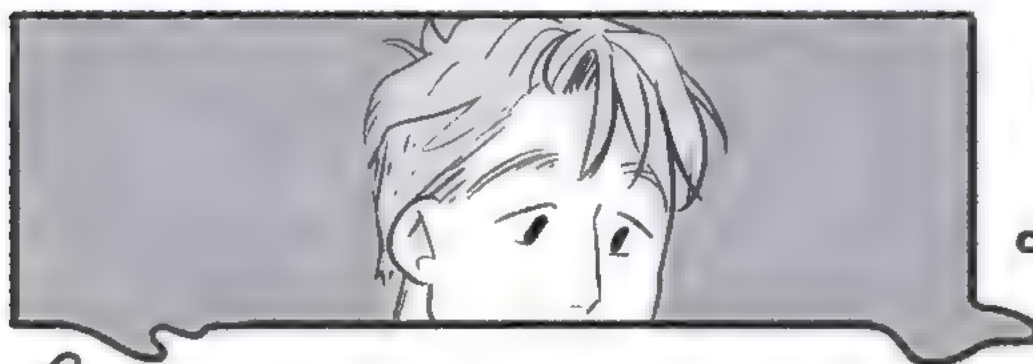
Alguien
necesita
un baño,
¿eh?











Bueno... hacía un tiempo que no escribía.
Estos últimos meses han sido
superestresantes, pero... me parece que
las cosas empiezan a arreglarse.

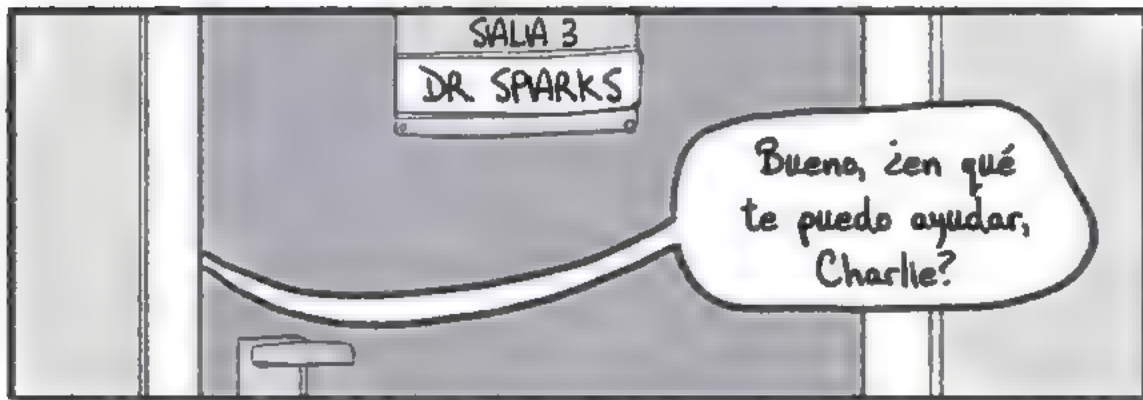
Aunque... ¿habéis oído eso de que
a veces las cosas han de empeorar
para mejorar?

Sí. Creo que ahora lo entiendo.

En septiembre, la madre
de Charlie pidió hora en el médico.



Pero esta visita lo aterraba.



Por razones obvias.

El médico entendió la situación y derivó a Charlie a un servicio de trastornos de la conducta alimentaria, pero la lista de espera era larguísima.



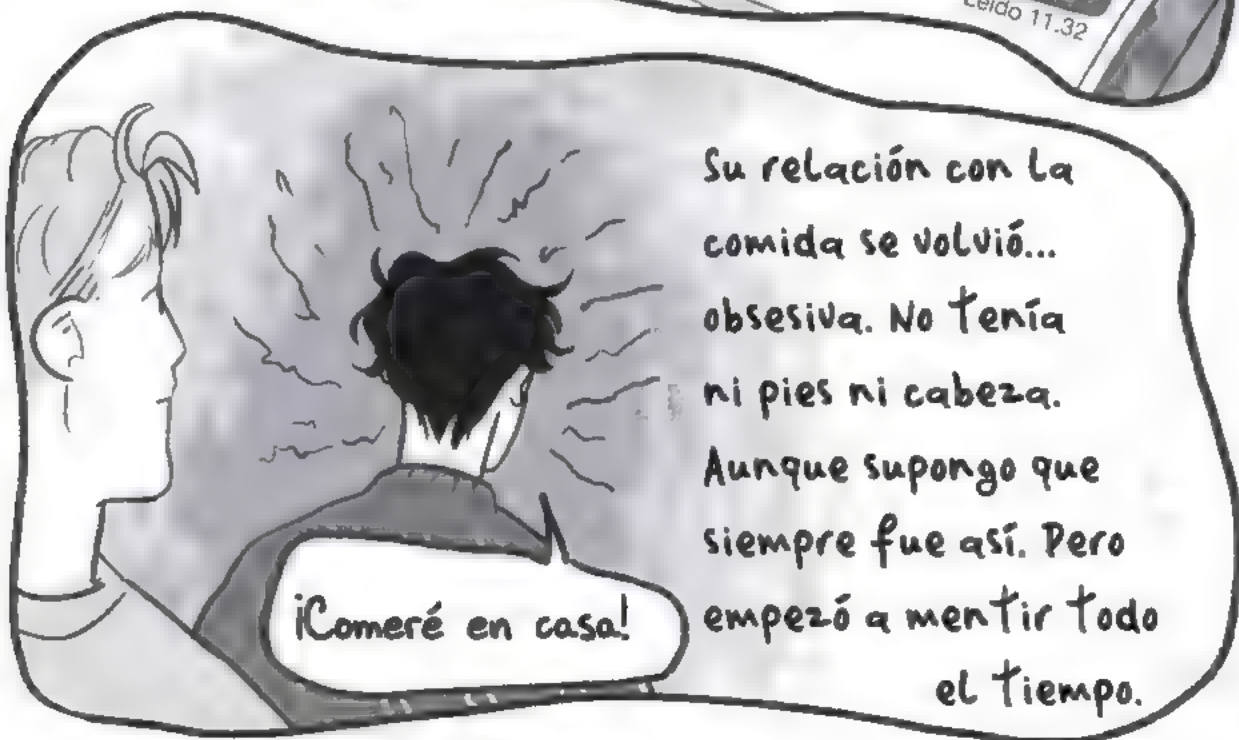
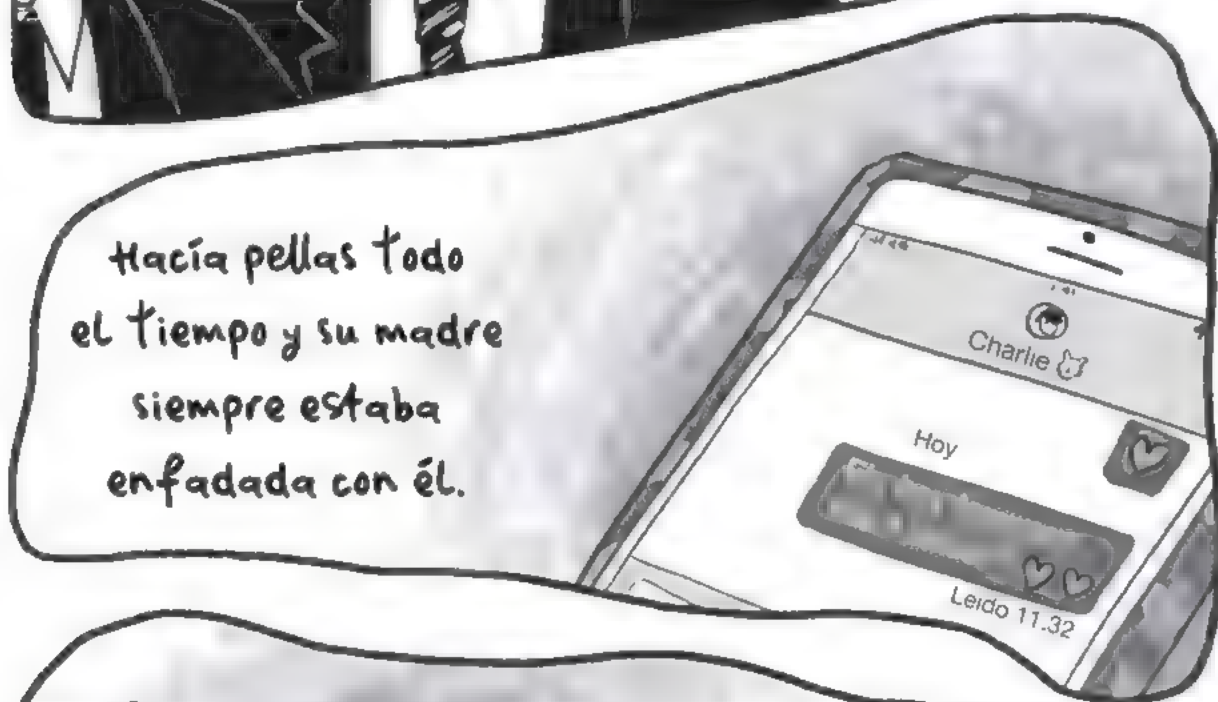
y las cosas

empezaron a complicarse

después de eso...

Mucho.





¿os acordáis de que me dijo que se autolesionaba?

Bueno, pues volvió a hacerlo.


Perdón.

No es culpa tuya.

Más que nada porque estaba estresado con todo lo demás, creo.

Yo no sabía qué hacer, excepto estar a su lado.

Pero Charlie estaba cada vez peor.
Una noche, en octubre, sus padres tuvieron
que llevarlo a urgencias.



Me siento tan
idiota... pero no puedo
parar.

Ya lo sé,
no es culpa
tuya.

Sabía que las compulsiones no tenían sentido.
Pero no sabía cómo detenerlas.

Ni yo tampoco.

Mientras Charlie estaba allí, le hicieron una serie de pruebas y le dijeron que sería mejor que se quedara un tiempo ingresado.

Pero solo si él quería.



Charlie dijo que sí.

Todo fue muy rápido.

Yo estaba asustado.

Él estaba asustado.



A ver, yo solo había visto hospitales psiquiátricos en las películas, y la única plaza disponible en una unidad de salud mental estaba a más de dos horas de distancia en coche.

Sabíamos que era lo mejor.




Al menos tenía que intentarlo para ver si
le ayudaba.



Era muy
raro

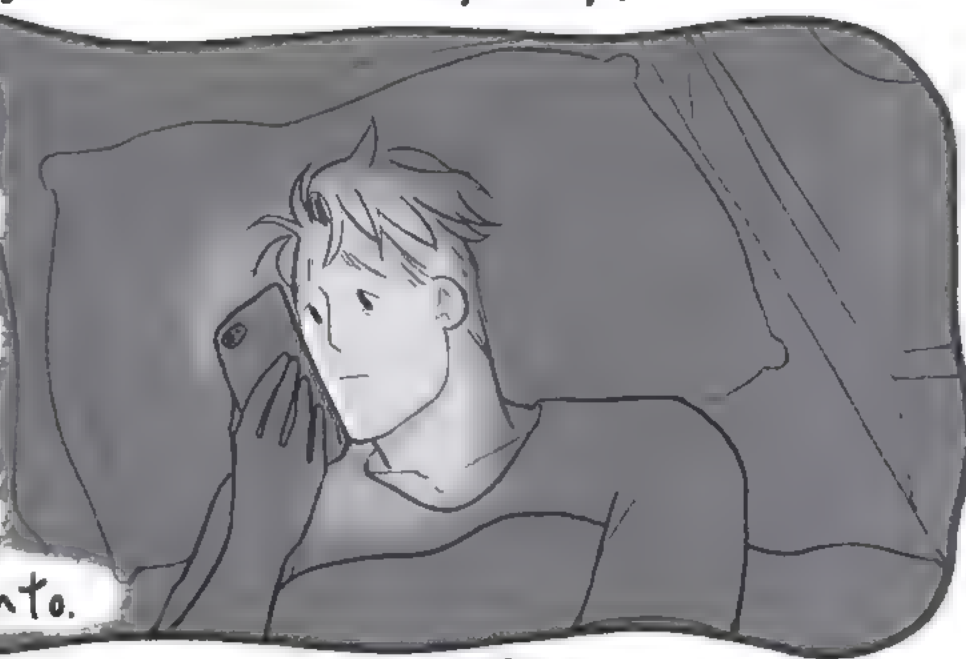
estar
en
el
cole
sin
charlie.



Estaba muy preocupado
por él, todo el tiempo.

Hablábamos por teléfono cuando podíamos
y lo visitaba a menudo, obvio, pero...

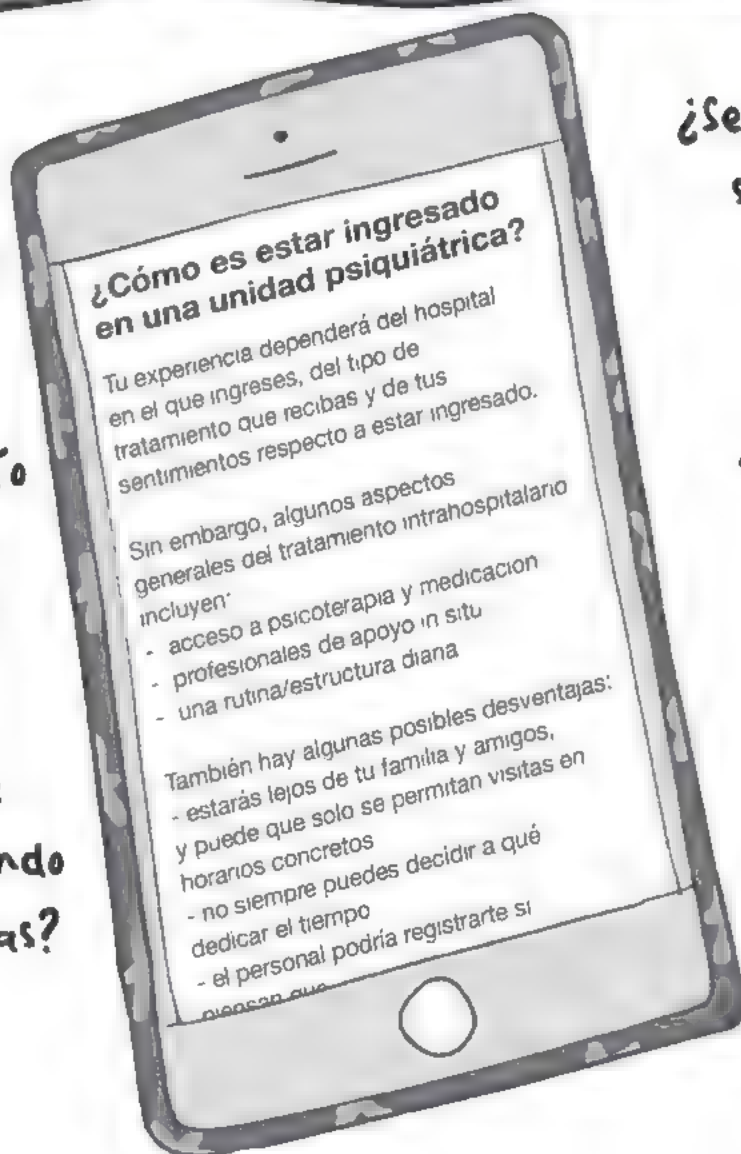
me
habría
gustado
saber
cómo se
sentía en
todo momento.



¿Añoraba
su casa?

¿El
tratamiento
lo estaba
ayudando?

¿O estaba
empeorando
las cosas?



¿Se sentía
solo?

¿Se
aburría?

¿Había
hecho
amigos?

Me da mucha rabia quejarme por cómo
me siento mientras Charlie está pasando
por todo eso, pero es que llevo unos meses
muy angustiado.



Aunque hablo
mucho con mi madre.

Eso ayuda.

También he visto más a mis colegas
del rugby.



Ahora que saben lo mío con Charlie, puedo ser
yo mismo cuando estoy con ellos. Y me siento a gusto
cuando estamos juntos sin hacer nada especial.

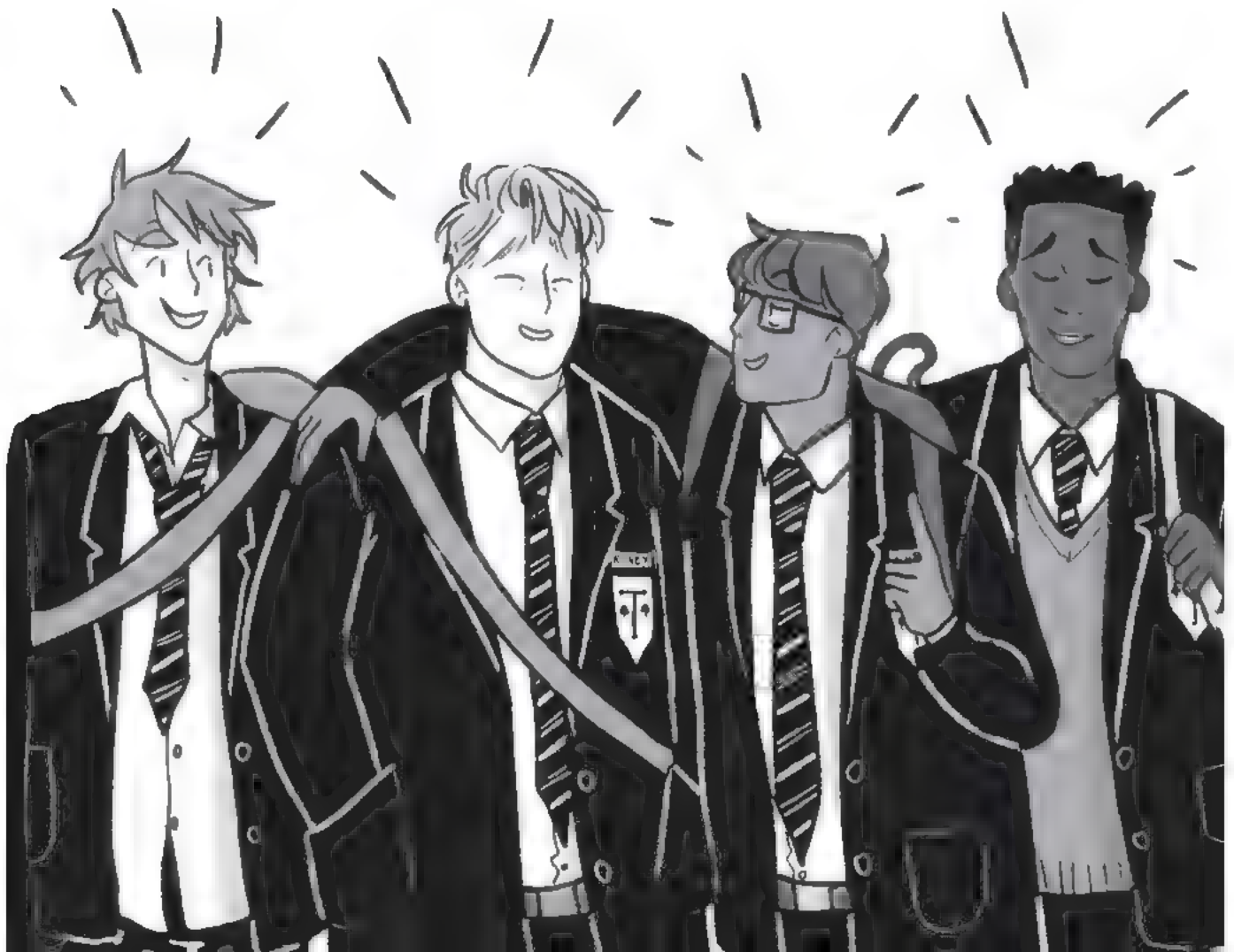


charlie me pidió que no les contara lo que
le había pasado.

Le daba un poco de miedo que corriera la voz
por el cole.



De todas formas, sabían que charlie no iba a clase
porque no estaba bien y me han apoyado
a su manera.



charlie dijo que podía mantener informada a la banda de París.



Elle Argent
Darcy tienes la tarjeta para Charlie?



Darcy Olsson
Sí, una gigante, más larga que mi brazo



Tara Jones
Omg



Tao Xu
Nick Charlie puede usar reproductor de DVD???
Podríamos enviarle unas cuantas pelis divertidas

Sí!! Buena idea, me dijo que no tienen Netflix ni nada y que solo hay pelis como de 2005 jaja



Tara Jones
He comprado una cesta! Y adhesivos y cosas para decorarla



Aled Last
Yo le he hecho dibujos!



Sahar Zahid
Yo le he pillado unos libros!! Me dijo que le gusta leer, os parece bien?

Queréis venir mañana a mi casa después de clases!! Traerme la cesta y eso! También podemos dar un paseo con Nellie si es posible!!



Darcy Olsson
YO QUIERO CONOCER A NELLIE



Elle Argent
Yo también quiero conocerla!!!



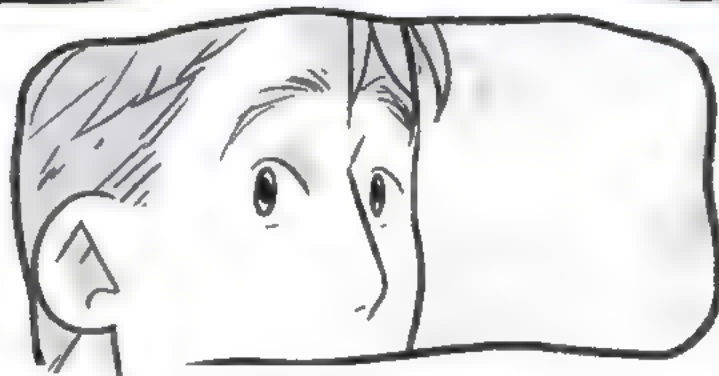
Tao Xu
A todos nos gustaría conocer a Nellie

No quería que lo visitaran todos. Me parece que se habría sentido abrumado. Pero de todas formas buscaron maneras de ayudarlo.

y también
me ayudaron
a mí.







Es como muy... Trágica

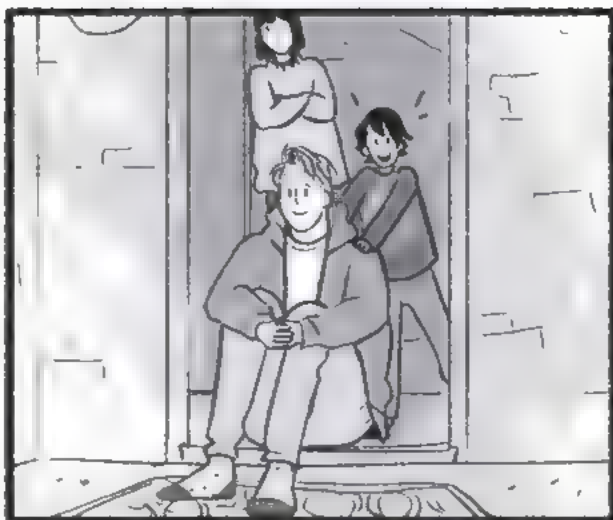


Unas cuantas semanas y un montón de visitas más tarde, por fin empezamos a notar que Charlie estaba mejorando un poco.

Ingresar en el hospital entrañaba un gran riesgo. Seguramente no ayuda a todo el mundo.



Pudo centrarse en su salud mental sin preocuparse por el cole y por lo que pensaría la gente.



Volvió a casa
a principios
de
diciembre.

Justo a tiempo para
Las fiestas de Navidad.



Aún no estaba recuperado del todo, así que se saltó
también el resto del semestre.



El día de Navidad fue el más complicado. Cuando
vino a mi casa, me contó que había tenido
una bronca horrible con su madre.



Conoció al otro perrito que hemos
adoptado, Henry, que lo animó
un poco, pero...



No fue
un día fácil.

Pasar siete semanas en el hospital no te cura por arte de magia.

Ya sé que no soy un experto ni nada, pero estos últimos meses he aprendido que las enfermedades mentales tardan mucho tiempo en desaparecer del todo... si llegan a hacerlo alguna vez.



Por lo que parece, esto solo es el principio de un largo viaje.

Pero Charlie está mucho mejor.







y dijo algo muy gracioso...



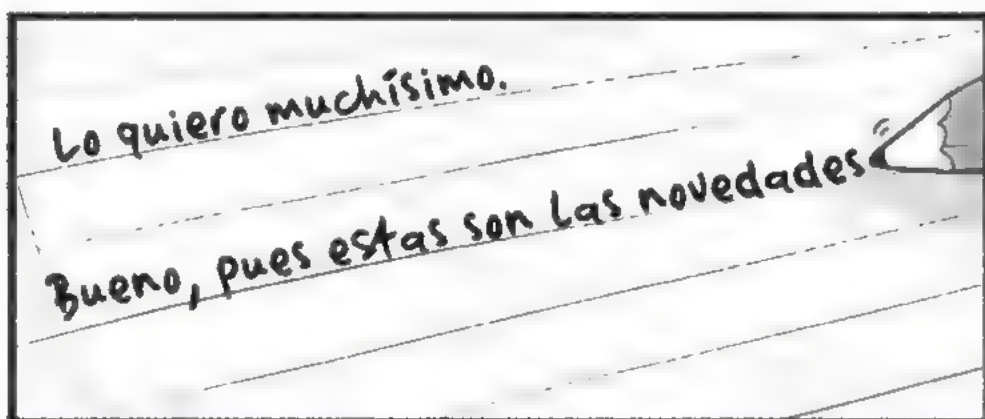
Nos entró un ataque de risa



y no podíamos parar.

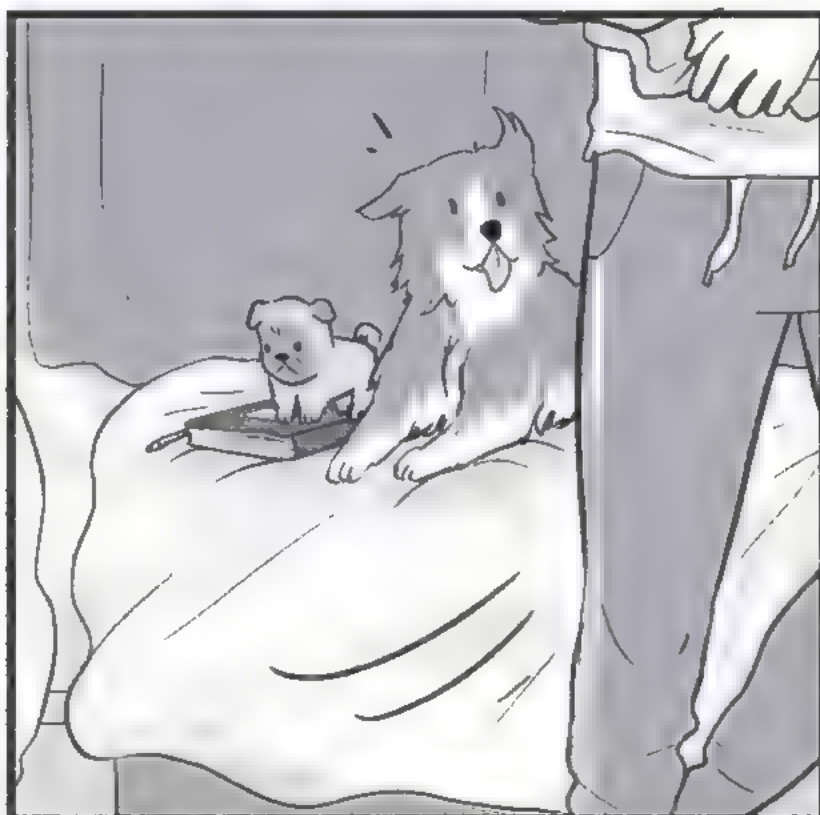


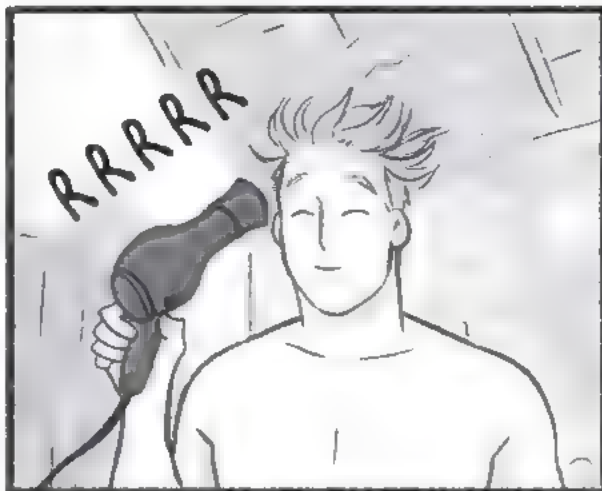
Lo quiero
muchísimo.



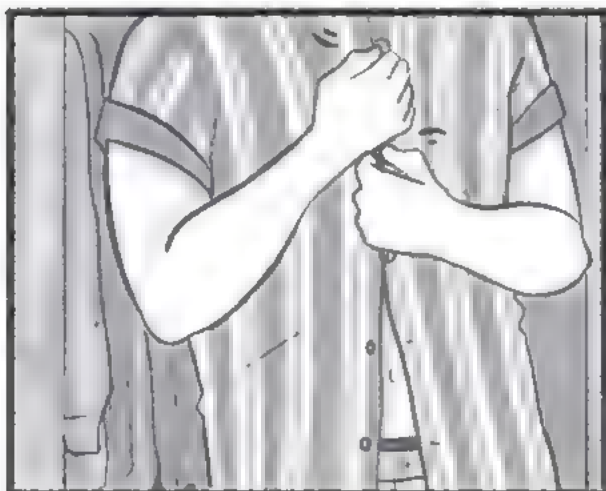


En fin, ahora
tengo que
irme. Charlie
no tardará
en llegar.
¡Esta noche
vamos a una
fiesta de fin
de año!



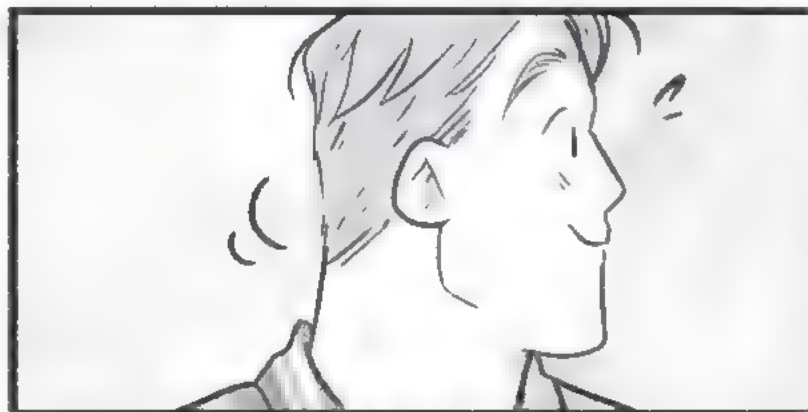
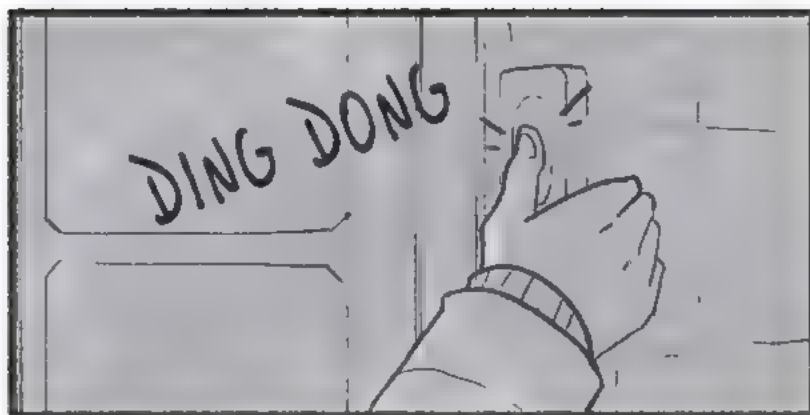


Un compañero de clase da una fiesta en su casa
con fuegos artificiales y todo.

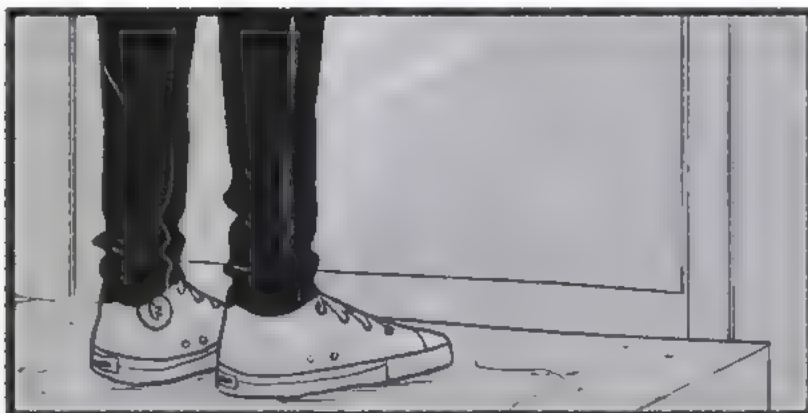


Será la primera vez que Charlie vuelva a reunirse con
un montón de gente del cole. Podemos marcharnos si
es un horror, pero me hace ilusión.





Tengo muchas ganas de ir de fiesta
con mi novio.

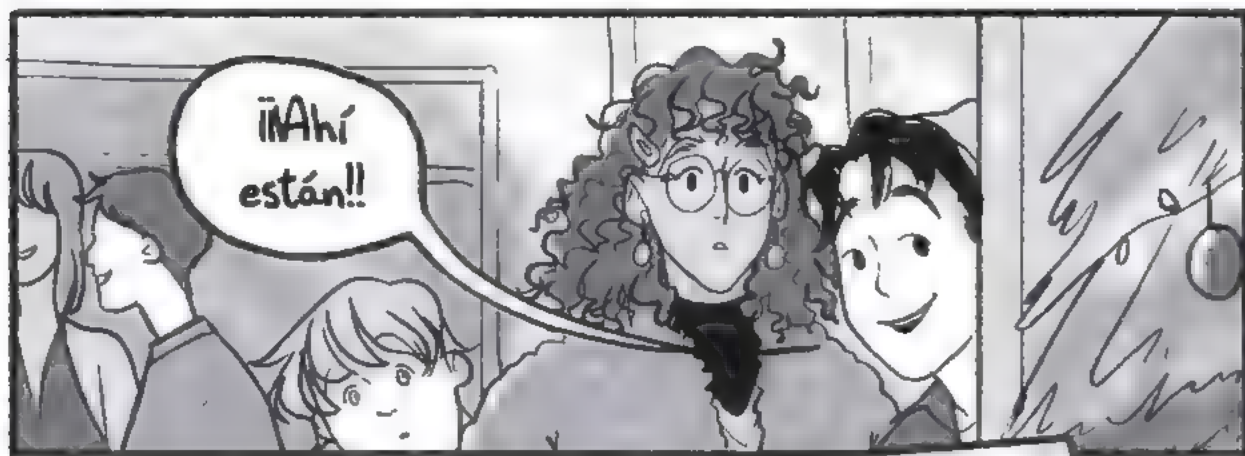






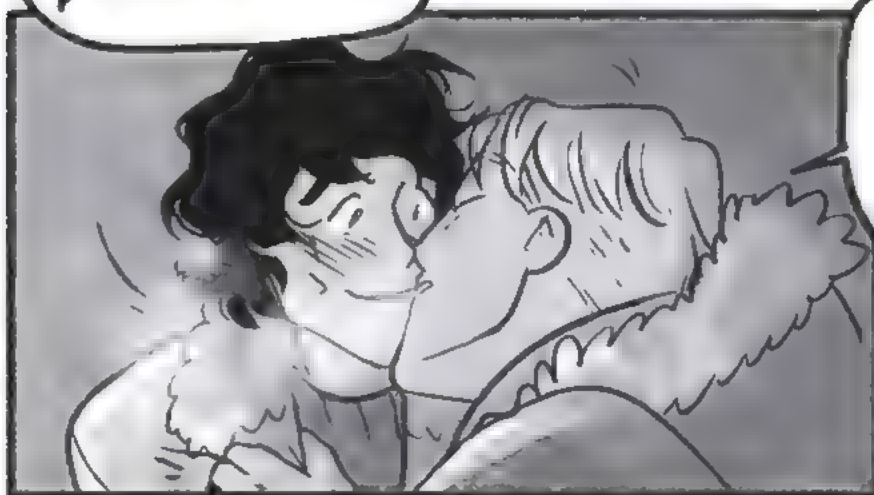














¡Cinco!

¡Cuatro!

¡Tres!

¡Dos!

FIUUUU

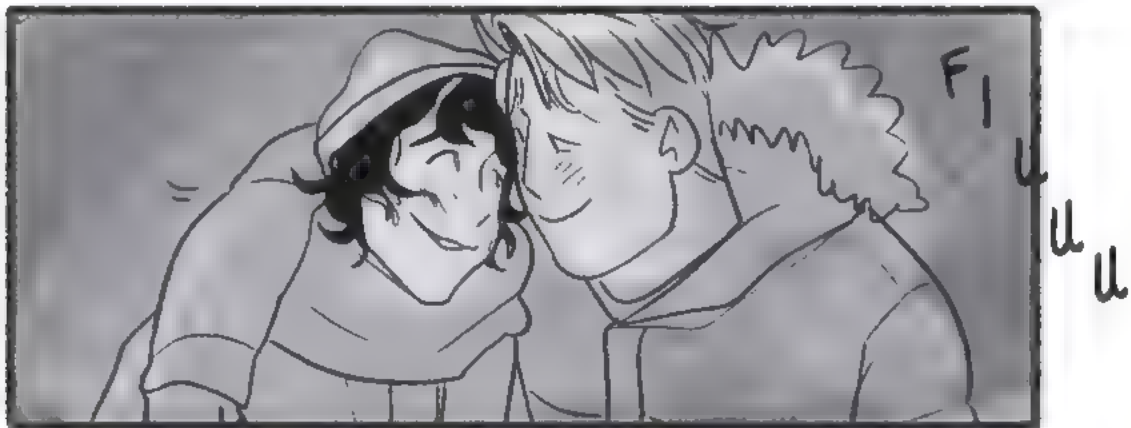
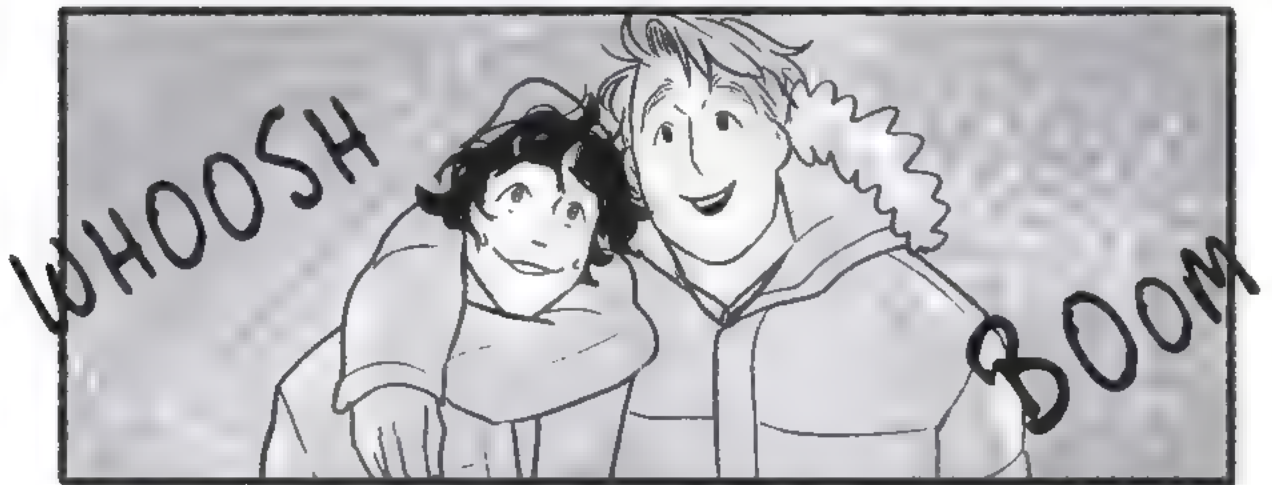
¡Uno!

BOOM

¡¡¡FELIZ AÑO
NUEVO!!!

BOOM



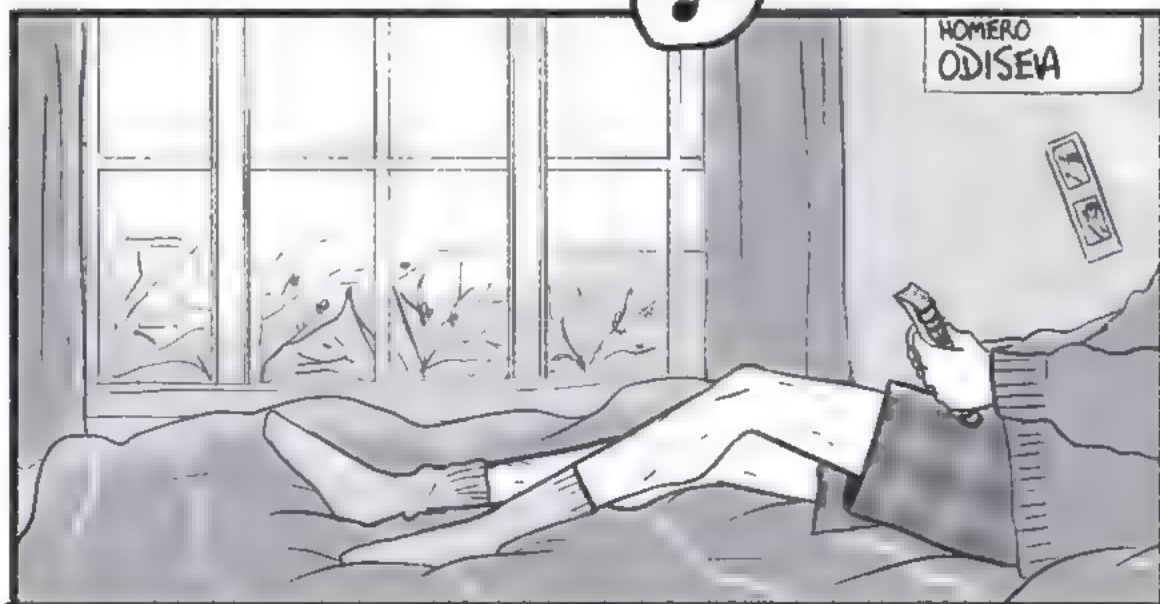
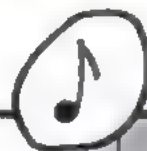
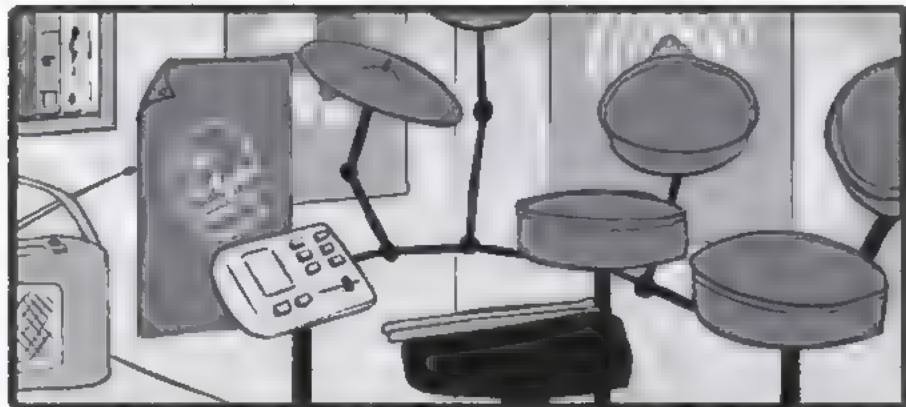
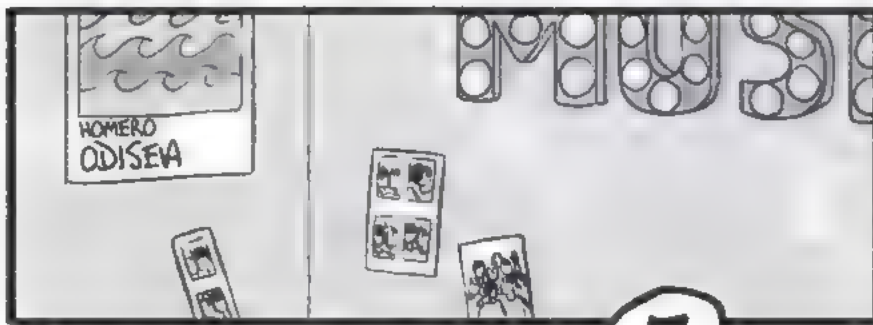


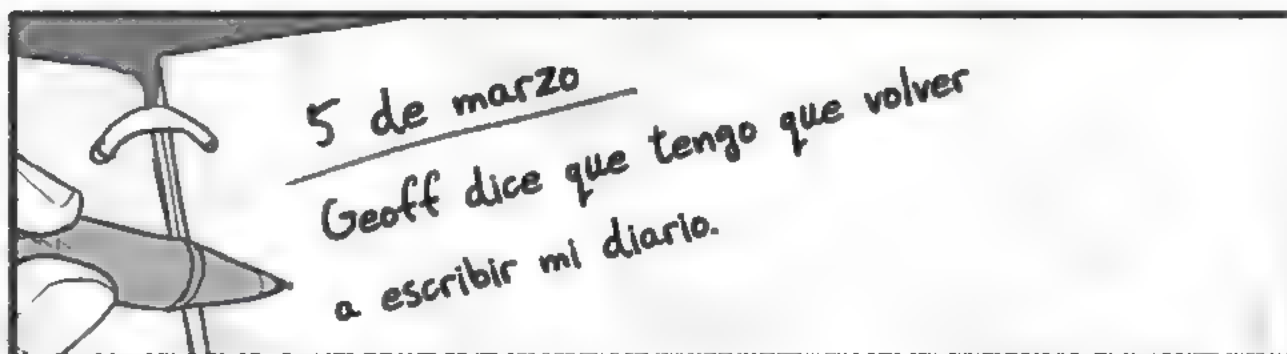
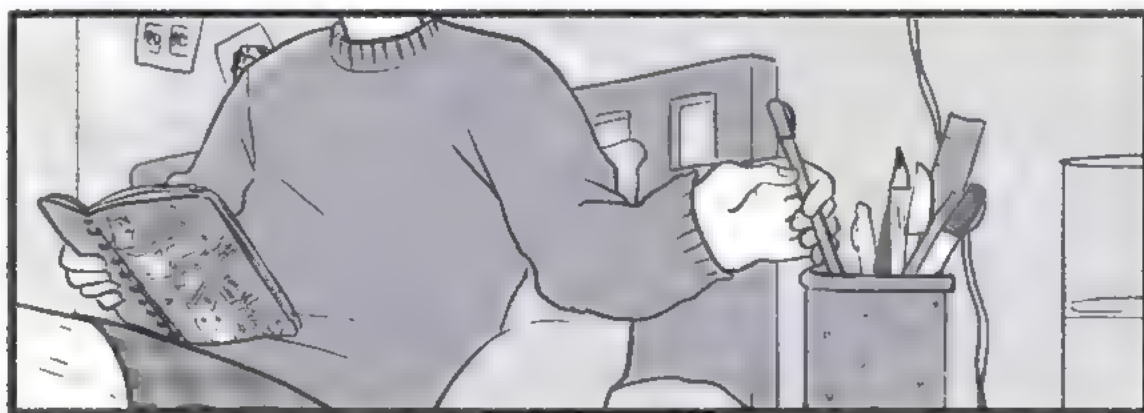






MARZO

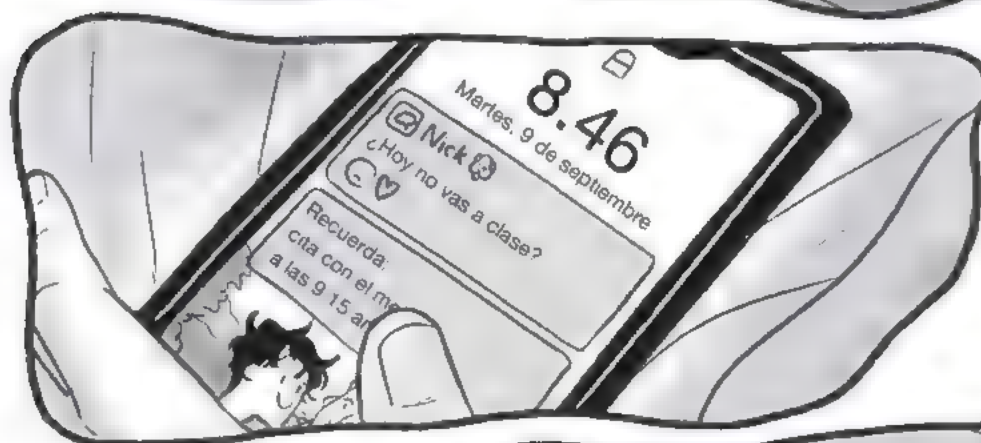






Pero llevo desde el verano pasado sin escribir nada
y han pasado muchas cosas en ese tiempo.

Ya llevo cuatro meses haciendo terapia.
Es alucinante.



Al principio
la idea me
repateaba.

Aunque
sabía que
me hacía
falta.



Y las cosas no empezaron bien, que digamos,
con el problema de la lista de espera.

Después de eso, yo caí
en picado.

Próxima cita: Martes 4 de enero

¿Te encuentras bien? Te puedo ll
los deberes de mates porque son
a y si no los haces

Todavía te saltas l
comidas, ni zigu
te esfuer

no te mere

Listas de espera en salud mental
niños y adolescentes: "peligrosas"
encuesta sobre las
tas de espera en salud mental
que

Las cosas empeoraron
muy deprisa.

Piensas que estas su
vernas de salud mental busca
profesional lo antes posible
tedes

le levanta
ama y dejar
lgazanear
orque

tarlie lee el chat de
ónde se ha metido?

isqueroso

éstame por favor
oy preocupado por ti!!!

es que controla
o aunque sea
ial y

Pasar unas semanas en una unidad de psiquiatría
no entraba en mis planes, obvio.



Y hubo de todo, momentos buenos y malos.



Pero creo que tuve suerte, porque la gente
del hospital supo ayudarme.



Allí empecé a hacer terapia. No con Geoff, pero la psicóloga era muy maja.

También tenía una nutricionista. No todos los servicios psiquiátricos la tienen.



No nos dejaban usar el móvil, pero podía llamar a casa desde el teléfono de la unidad.

Algunas reglas eran un rollo y tuve días horribles, pero en general no estuvo mal. Incluso hice un par de amigos.



Tengo la sensación de que al principio,
en el fondo, no quería curarme. Solo quería
seguir fingiendo que estaba bien para no tener
que hacer el esfuerzo de cambiar.



Tenía mucho miedo de perder la cabeza.
La comida era lo único que podía controlar.

Pero no estaba bien.
Sufría -sufro- una
enfermedad mental.
Anorexia.

Más información en acab.org/es

¿Qué es la anorexia?

La anorexia nerviosa es un trastorno de la alimentación caracterizado por una pérdida de peso significativa debida a una restricción de la ingesta de alimentos, acompañada de un ejercicio físico intenso. Puede experimentar episodios repetidos de tener una percepción alterada de la silueta y miedo a aumentar de peso.

Los estudios han demostrado que personas «normales» pueden cumplir los criterios de anorexia. No se puede saber si una persona sufre de anorexia.

Muchas personas enfermas de anorexia sufren una gran preocupación por la dieta y un desorden de la alimentación.

También me diagnosticaron
TOC. Geoff dice que los
dos trastornos están
relacionados.

Más información en asociaciontoc.granada.com

¿Qué es el TOC?

El trastorno obsesivo-compulsivo es un trastorno de ansiedad caracterizado por pensamientos intrusivos, recurrentes y persistentes que producen conductas repetitivas o «rituales» que se denominan «compulsiones».

El TOC se puede manifestar de muchas formas. Si tienes un TOC, es probable que tus obsesiones interfieran en tu vida de manera significativa.

Es habitual que una persona afectada por TOC tenga otros problemas de salud mental, lo que hace difícil de diagnosticar o de tratar.

Anorexia y TOC,
parece ser.

Bueno, sí,
encaja.

Ya, ja, ja.

Da miedo que
te lo digan,
pero también
es un
alivio.



Todo empezaba a encajar por fin.
Sobre todo el asunto del TOC.
Creo que ni siquiera Nick
se había dado cuenta de que
lo tenía.



Es como que te
inventas un montón
de reglas sobre la
comida.

Tienes que comer
en un orden,
de maneras
determinadas y
a ciertas horas.

Y si rompo
las reglas,
creo que voy
a morir.

Mi cerebro es rarísimo,
en serio.



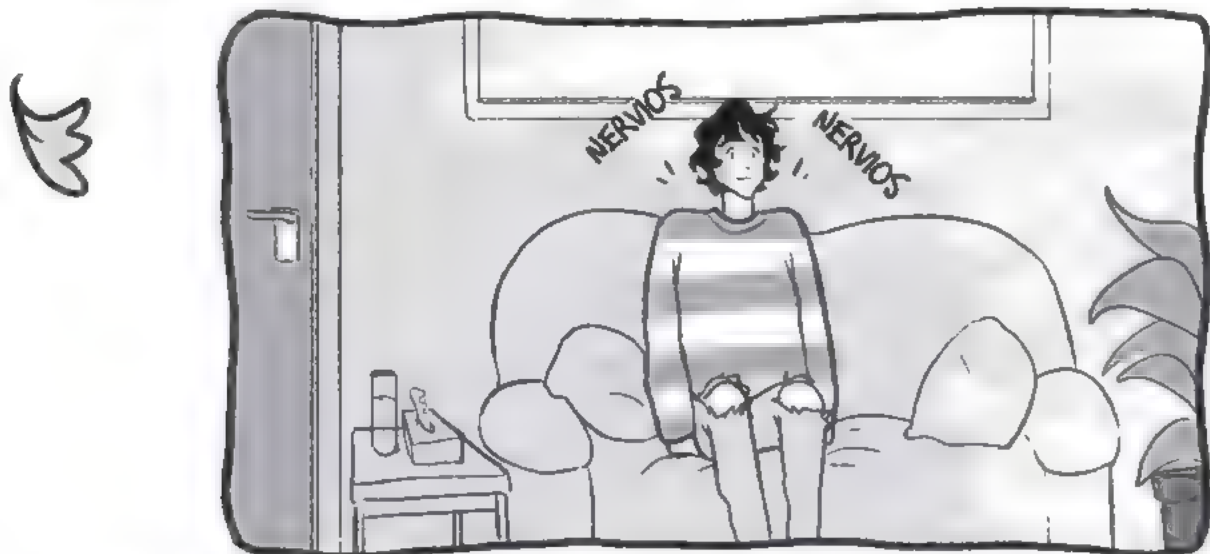
Estar en el hospital no puso fin
a la enfermedad mental.
Para nada.



Pero ya no me sentía
tan perdido.



Ahora hago terapia con Geoff, mi psicólogo.



Se cree muy gracioso. No sé si es normal que un psicólogo haga tantas bromas, pero eso hace las sesiones un poco más llevaderas, porque no me gusta hablar de mis sentimientos.



Geoff y yo hemos hablado de cómo ha sido
mi vida estos dos últimos años.



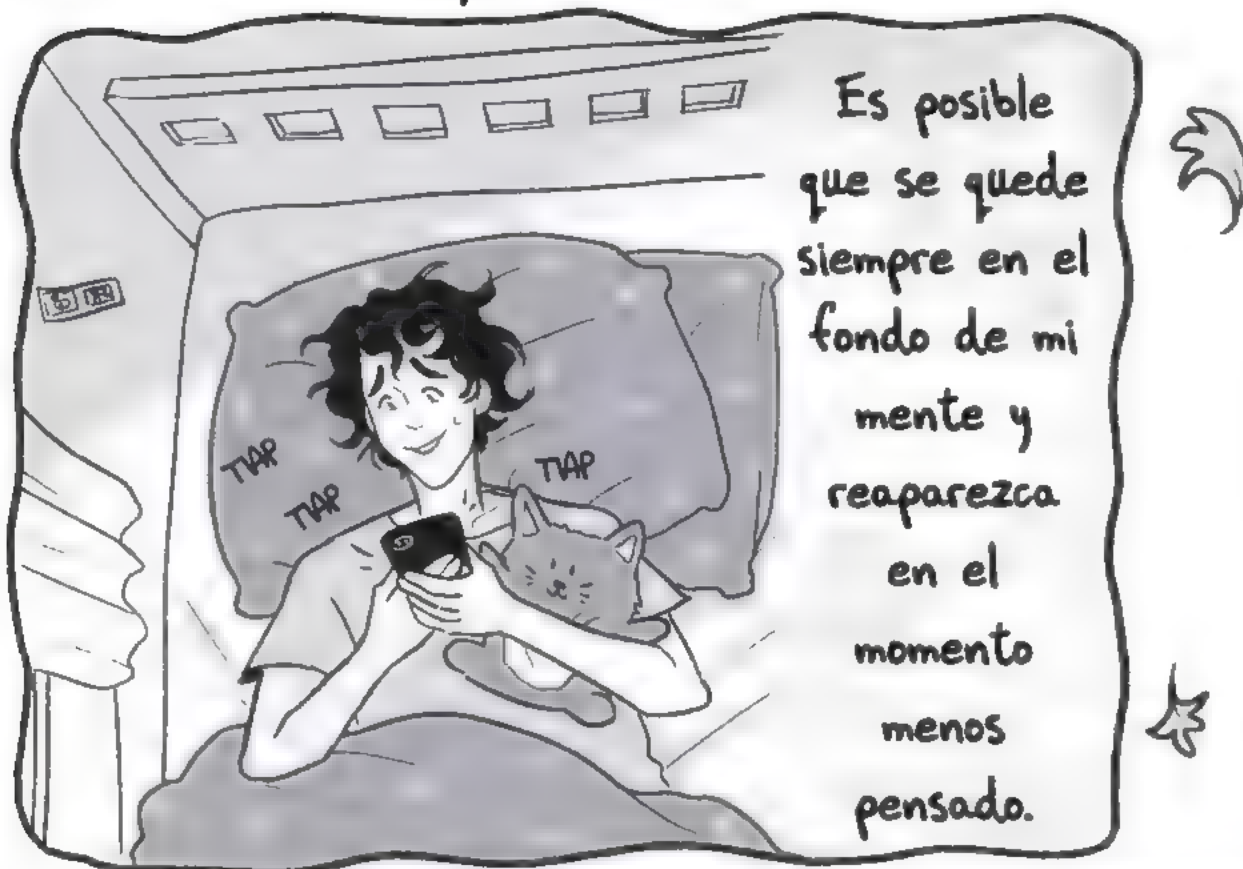


Geoff dice que son
traumas.



Es una palabra muy fuerte, creo yo,
aunque Geoff dice que te pueden
traumatizar toda clase de cosas.

Según Geoff, estoy progresando, pero empiezo a entender que esto podría no tener fin.



Pero Geoff dice que los días malos serán menos frecuentes. Y puedo disfrutar de la vida y no estresarme casi nada por la comida.



A veces pienso
que solo dice
chorradas.

Otras, en cambio, tengo muchas esperanzas.
No hay que tirar la toalla, ¿verdad?

Así que volví al cole después de las vacaciones de Navidad.



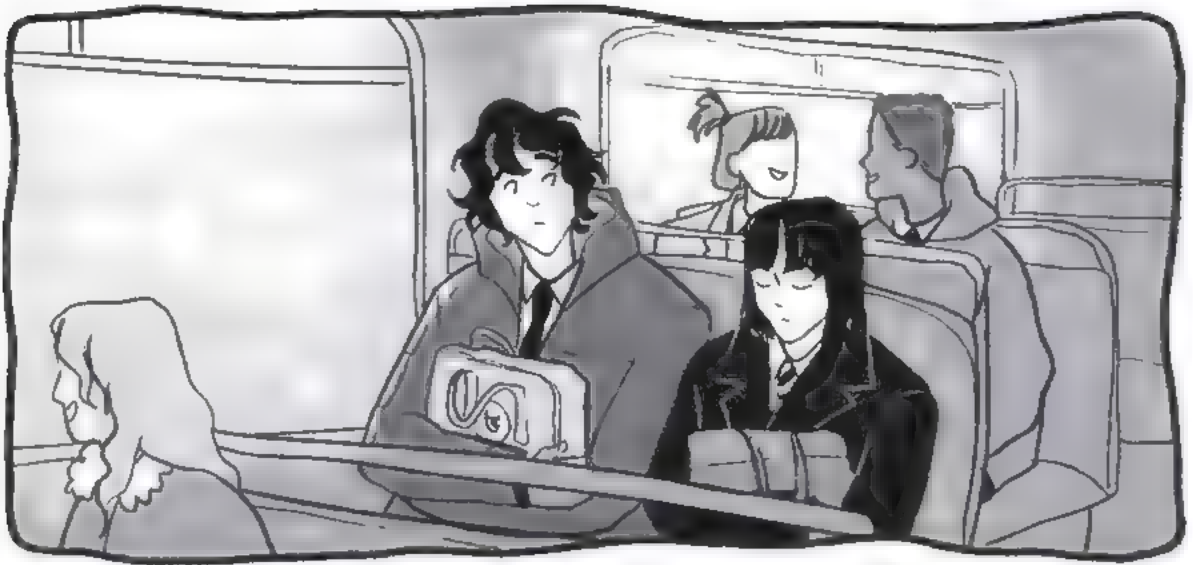
Un par de profes saben lo que me pasó.



El señor Farouk y la señorita Singh me han apoyado mucho.



Menos mal, porque volver al rugby ha sido duro.

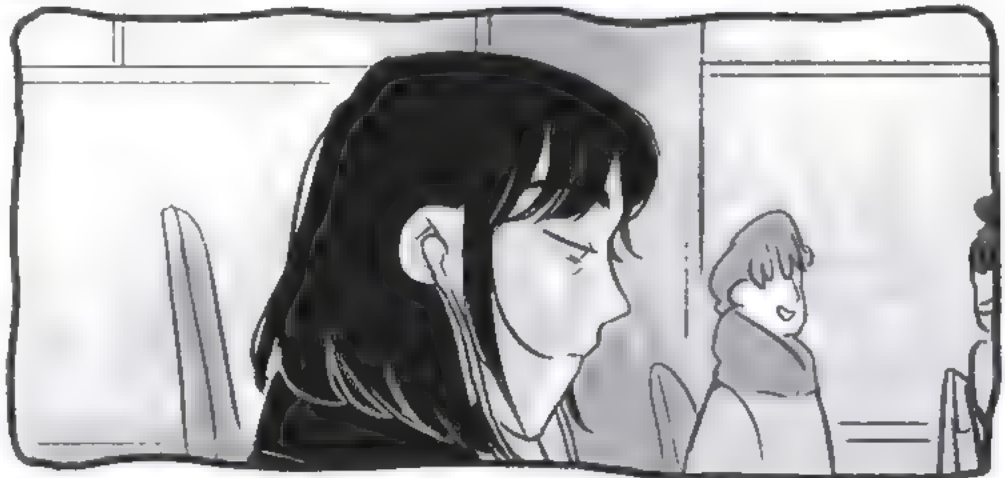


Me parece que Tori se siente culpable.



No
debería,
pero...

su salud
mental
tampoco es
una maravilla
últimamente.



Ahora tiene un nuevo amigo.
Se llama Michael.

No creo
que estén
saliendo,
aunque Tori
no me
lo cuenta
toda.



No se
parecen
en nada,
pero se
llevan
superbién
de una
manera
difícil de
explicar.



Encajan a la
perfección.

Quizá
como
Nick
y
yo.

Bueno, supongo que muchas cosas están cambiando.
Y puede que nunca vuelva a ser una persona «normal»,
si es que alguien lo es.

Pero no me importa demasiado.



El viaje no será
un camino
de rosas.

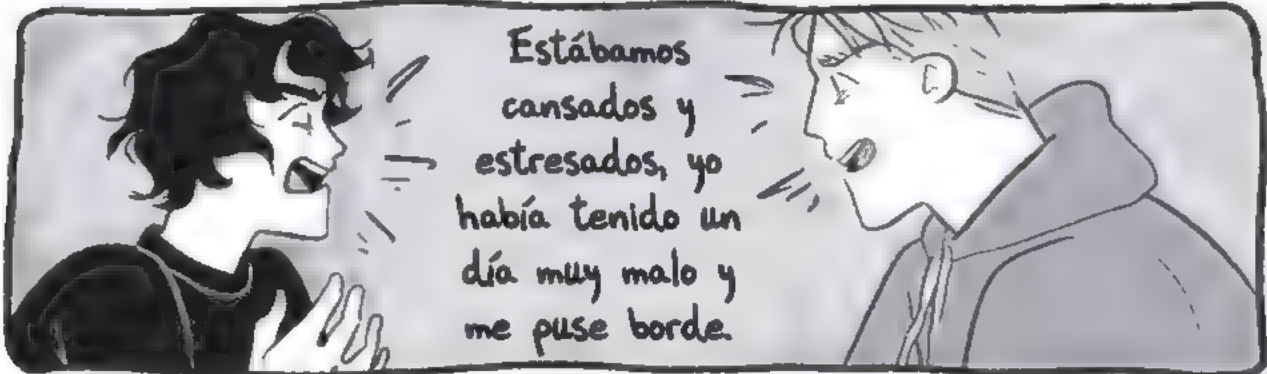
Ja, ja, a lo mejor es un camino
de arcoíris. Vale, eso no ha
tenido gracia.

La verdad es que...

Volví a autolesionarme a mediados de enero.



Nick y yo
estábamos
cenando en
mi casa y
empezamos
a discutir.



Estábamos
cansados y
estresados, yo
había tenido un
día muy malo y
me puse borde.



Se
marchó
y... sí.



Sentí la necesidad.

No fue culpa de nadie. Es normal sufrir recaídas.
Tori le contó a Nick lo que había pasado y él volvió
esa misma noche.



Mamá y papá le dejaron quedarse a dormir para que
«me echara un ojo».



No hacía falta, pero no iba a quejarme.









Quiero a Nick.



Lo quiero tanto...

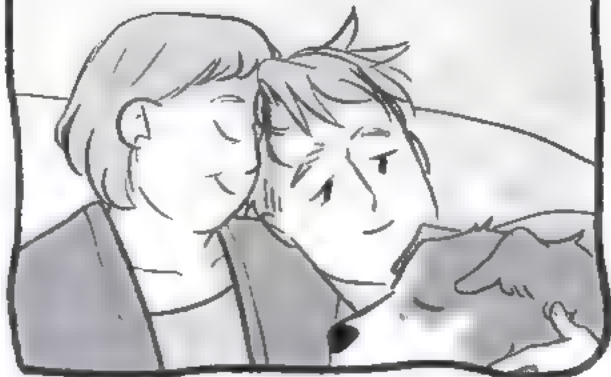


Pero si algo he aprendido en este tiempo,
es que necesitamos también a otras
personas.

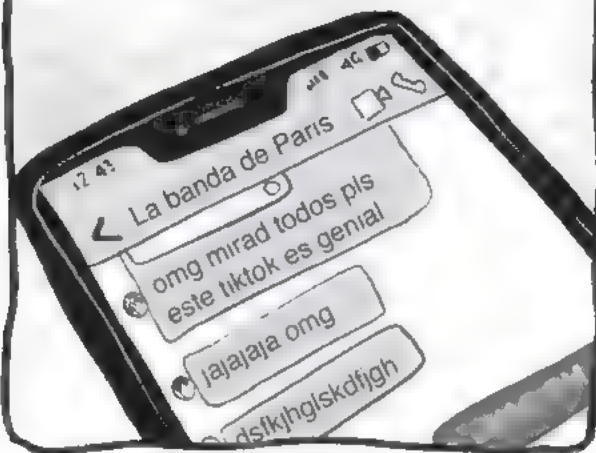
Hermanos.



Padres.



Amigos.



Más amigos.



Un psicólogo.



Incluso profes, a veces.



Eso no significa que nuestra relación
no sea sólida.



Si acaso...



Me parece
que ahora
es más sólida.





En media hora
nos vamos a casa
de Nick y todavía
estás en pijama.

Perdón...
Estaba haciendo
unos deberes muy
importantes de la terapia.



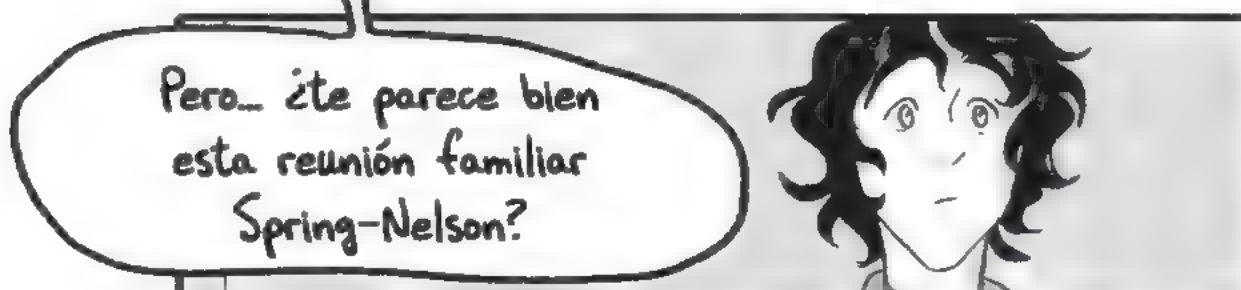
¡PLAS

Sí, sí, usa
tu enfermedad
mental como
excusa.



Eh...

¡Es broma!



Pero... ¿te parece bien
esta reunión familiar
Spring-Nelson?

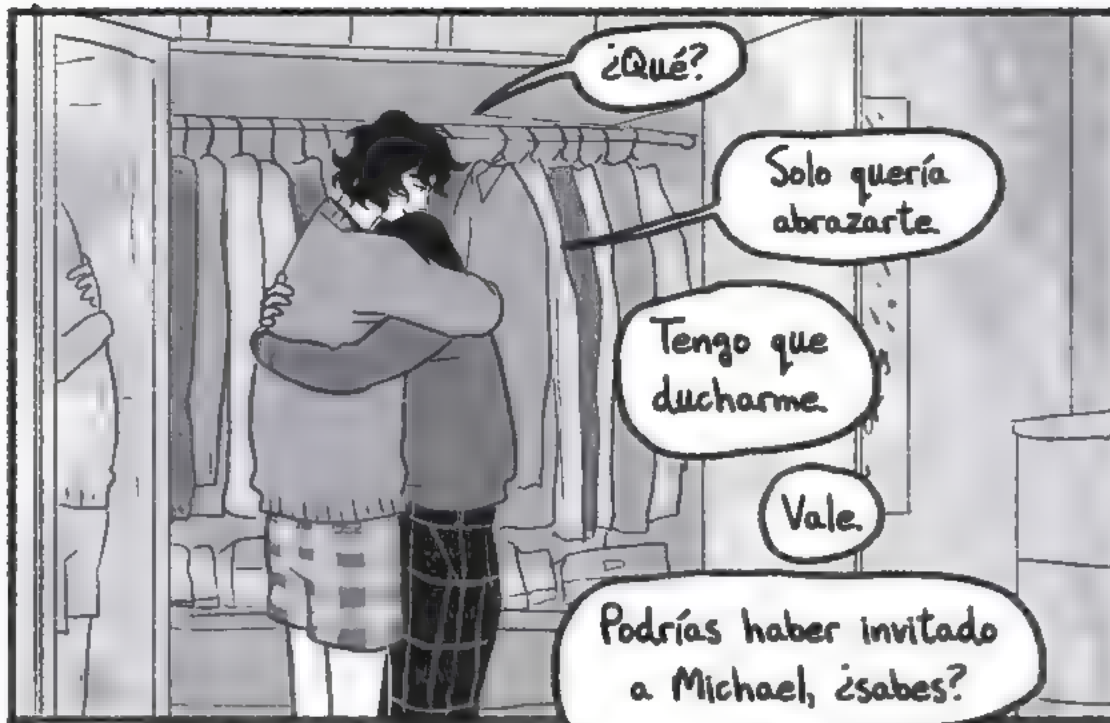


Sí, irá bien. Hemos planificado mi cena. Y quiero estar allí por Nick. Lleva como un año sin ver a su padre y está nervioso.

Aún no ha hablado con él, ¿verdad?

No, pero creo que lo hará esta noche.





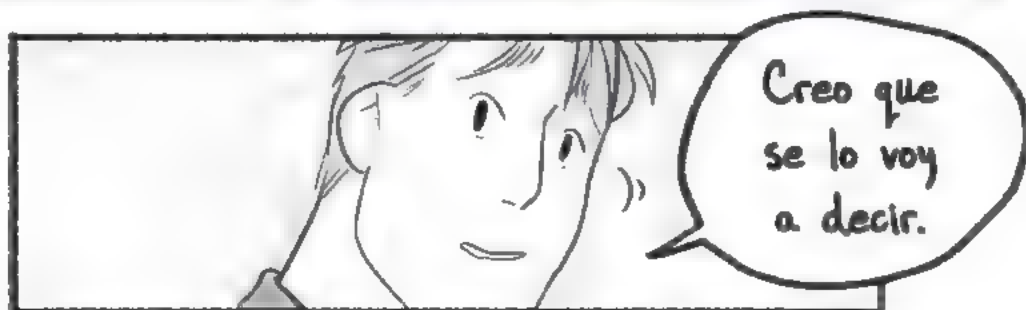
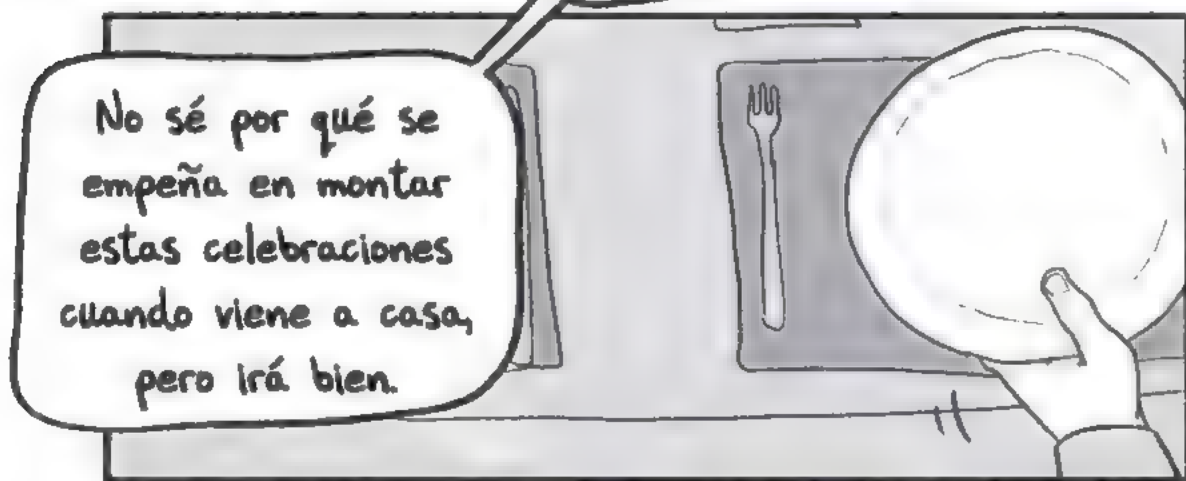
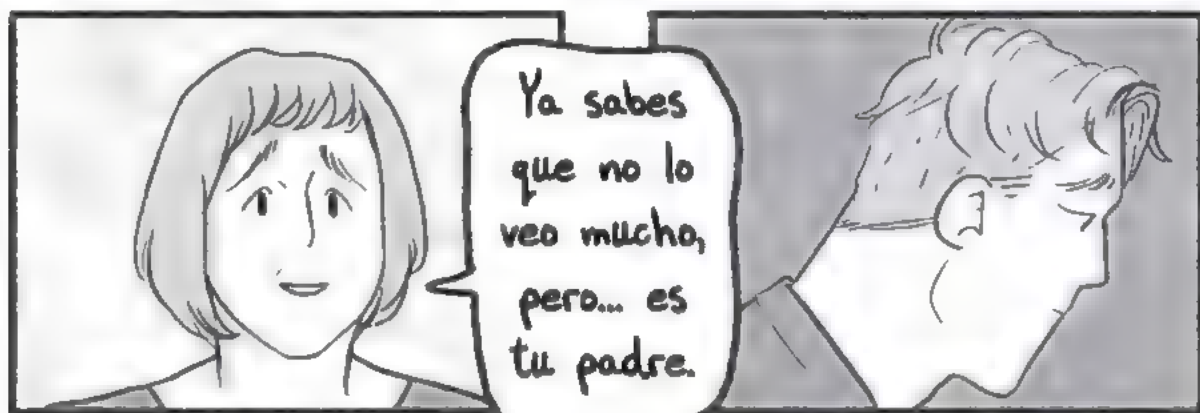
No es mi novio.

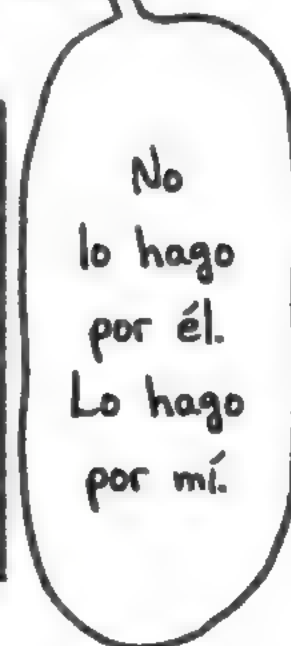
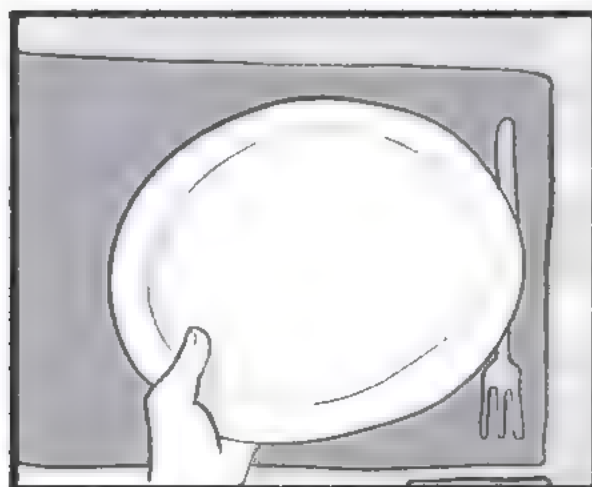
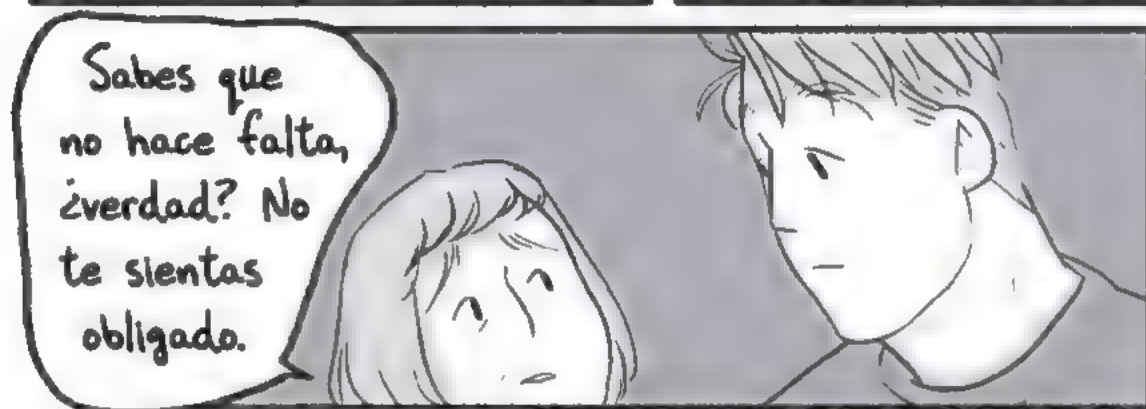
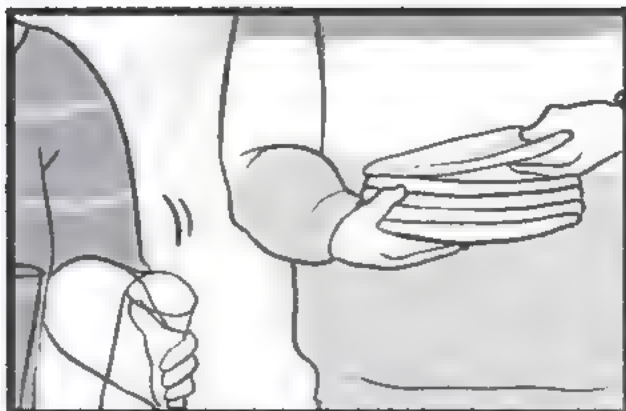
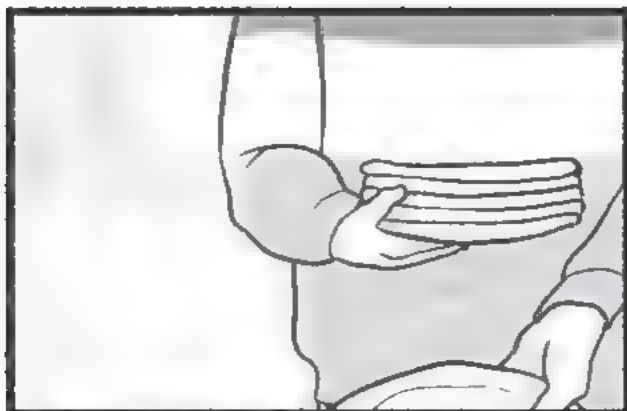
Yo no he dicho eso.



Ñe.

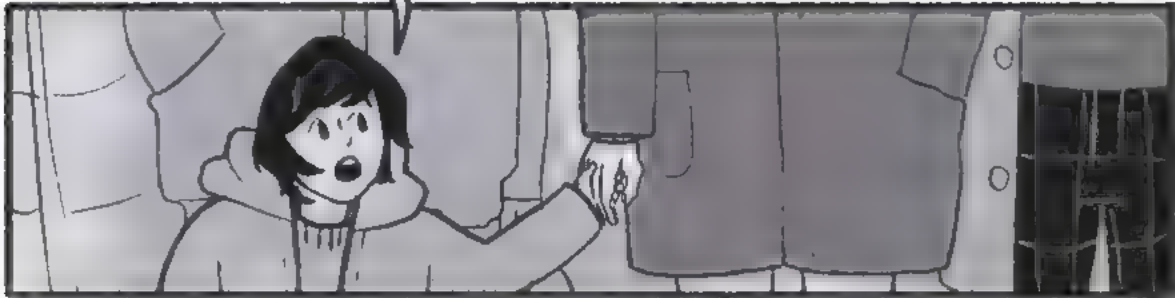






DING
DONG

¿Veré a los
perros de Nick?



Sí.

¡Yuuup!!



¡Nicholas!
¡Están
aquí!





¡Cuánto me alegro de conocer
al mejor amigo de Nicholas!
¡Lámame Stéphane!

Je, soy Charlie,
encantada. Y este es
mi padre.

Hola, soy
Julio.

¿Cómo estás,
Jane?

Ah, muy bien,
Sarah. ¿Y tú?

¿Cómo lo llevas?
¿No es
demasiado?

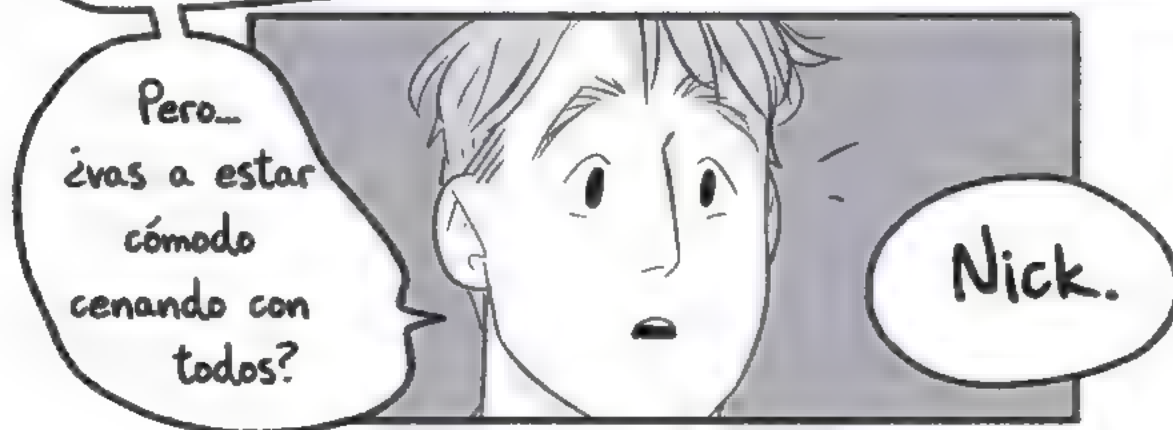
Charlie
no va a
restaurantes.

Ya, bueno...
Casi siempre
salimos a cenar
cuando viene mi
padre, pero quería
conocer a Charlie y...

Sí, exacto.

¡Hola, perritos!!
¡Soy vuestro
amigo Oliver!!







Todo irá
bien.



Hoy
me toca
a mí
pensar
en ti.



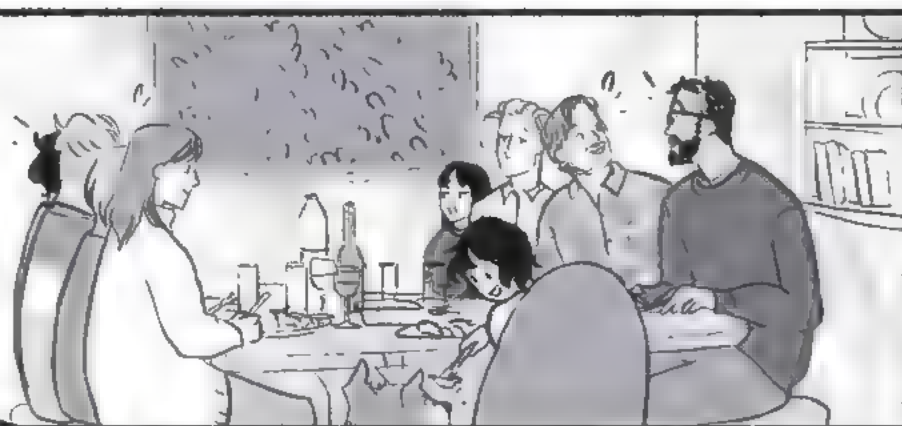
MIRADITA





Más tarde...

Me crié
en el sur de
Francia, cerca
de Narbona.



¡Ah, no muy lejos
de España!

Mis padres son del sur
de España. De
Almería.

¡Pero tu
apellido es
muy inglés!
¿O... es
alemán?

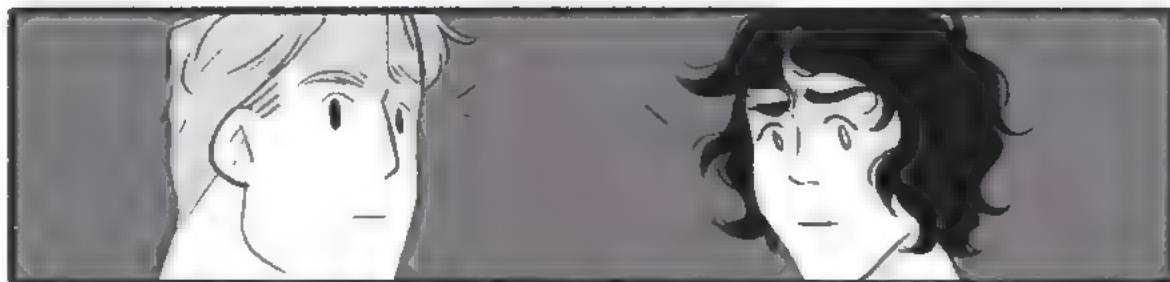


Buena,
mi padre dice
que tenemos
un árbol
genealógico muy
complicado...









Sí, Nick estaba
obsesionado con que
Charlie entrara en
el equipo.

¿Por
qué
sería?

Pues porque
con el rugby
se liga
mucho.

Yo estuve jugando
un tiempo en la
universidad. A las chicas
les encantan los jugadores
de rugby!

¿Alguno de vosotros dos tiene novia?

...





Soy bisexual,
él es gay y me
sorprende que no
lo hayas deducido
de lo mucho que
te hablo de él por
teléfono.



Llevo meses
agobiado porque
no sabía cómo
decírtelo.

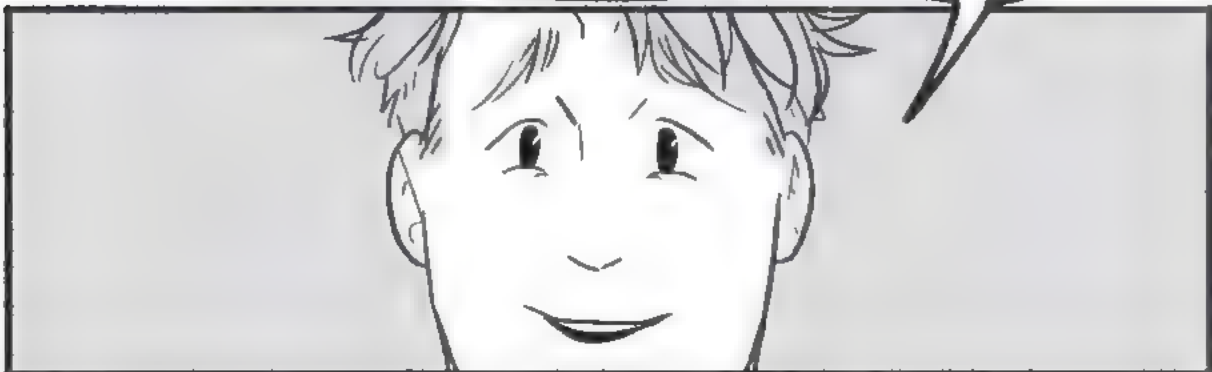


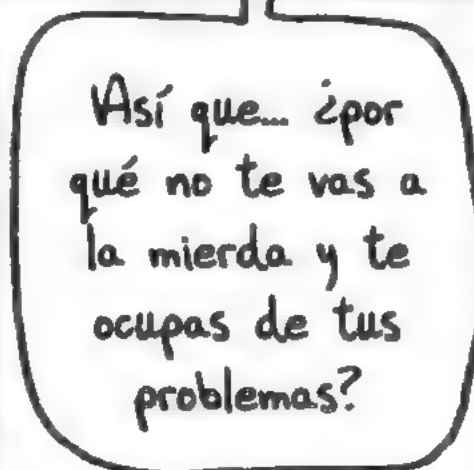
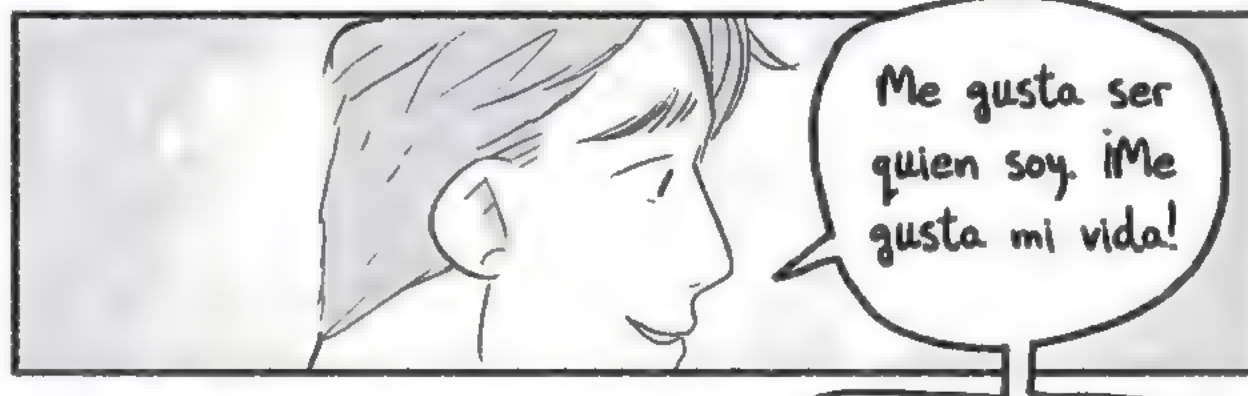
Pero ¿sabes
qué?



¡Me da igual
lo que pienses,
la verdad!

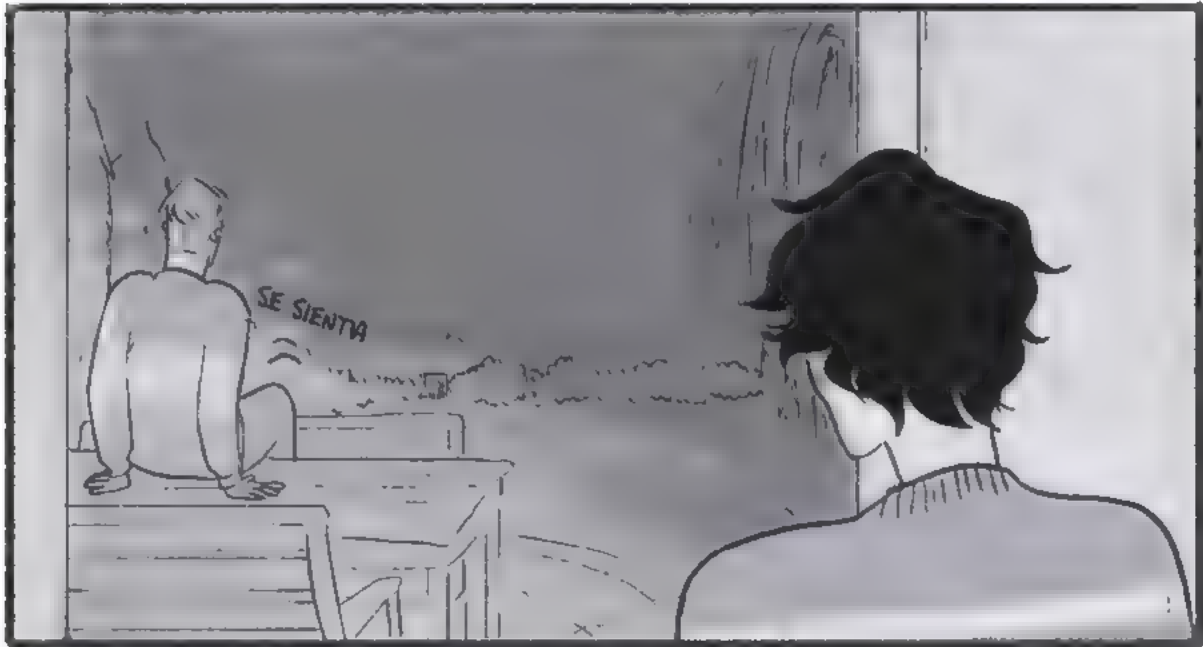
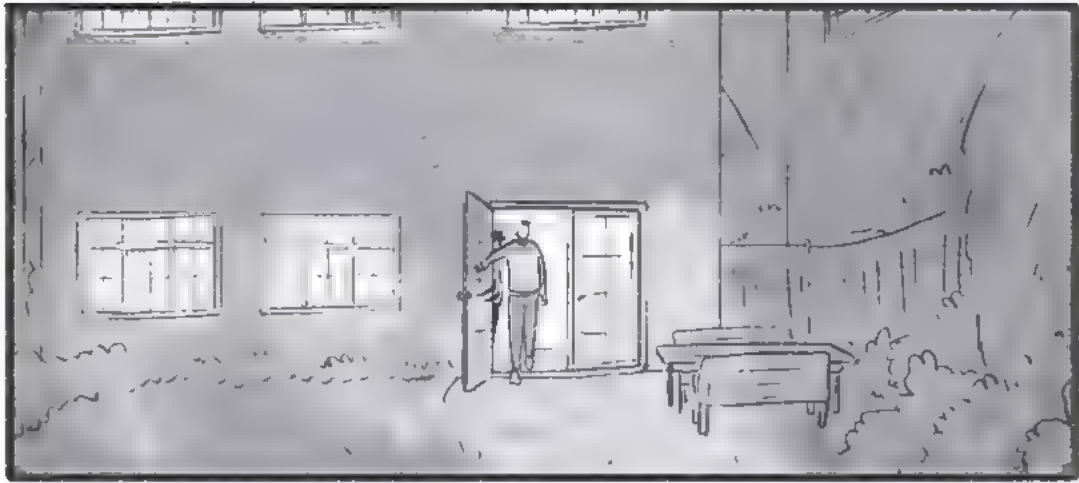
¡Te importamos tan poco que solo vienes
a vernos una vez al año!



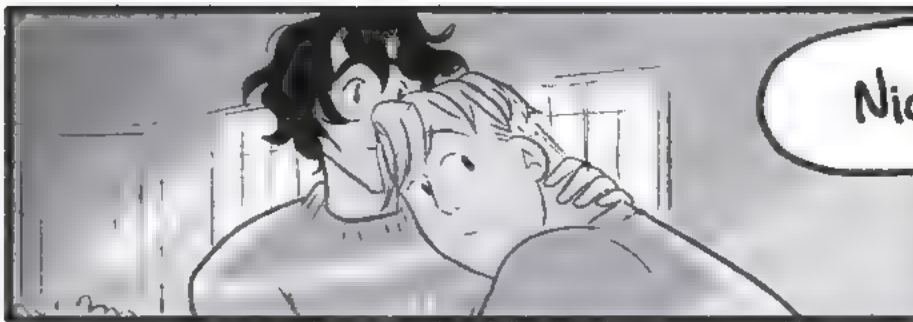




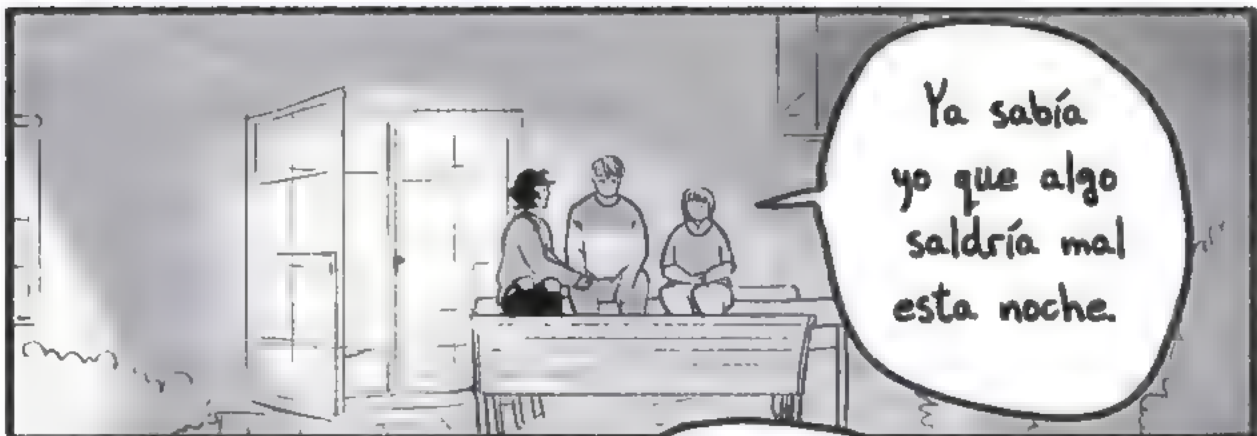
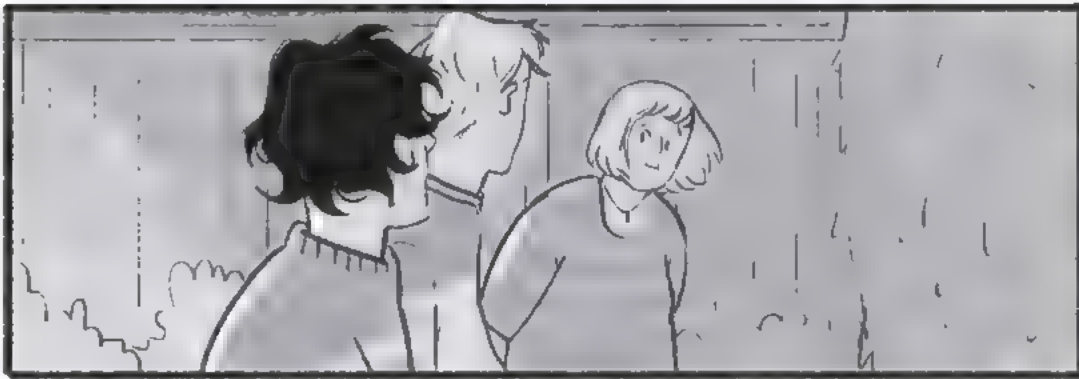








Nick...



Ya sabía
yo que algo
saldría mal
esta noche.

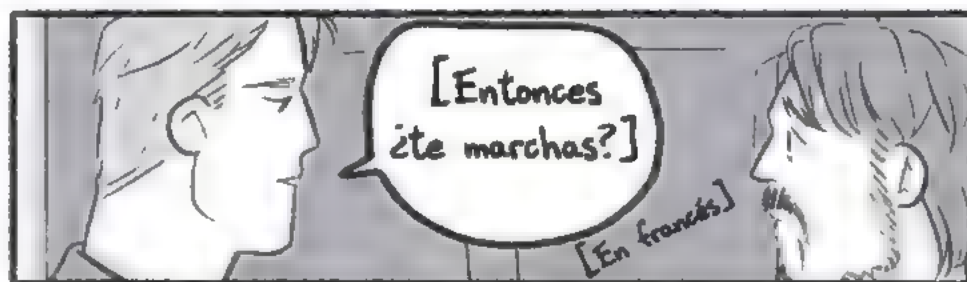


Perdona..

No, me alegro de
que hayas hablado
claro. Sobre todo
a tu padre. Debía
escucharlo.



¿Quieres que hable
con él?





[Ya sé que os doy
plantones. Y que no
os veo tanto como
debería.]

[Quiero ser
mejor.]



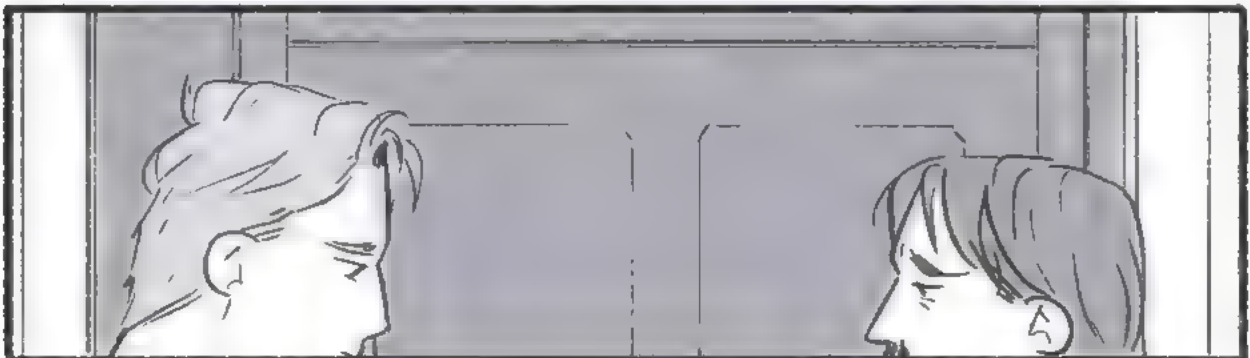
[Pues no
lo digas.
¡Demuéstralo!]



[¡El verano
pasado
quería verte
en París!
¡Quería
verte en mi
cumpleaños!]



[Y no estabas
ahí.]







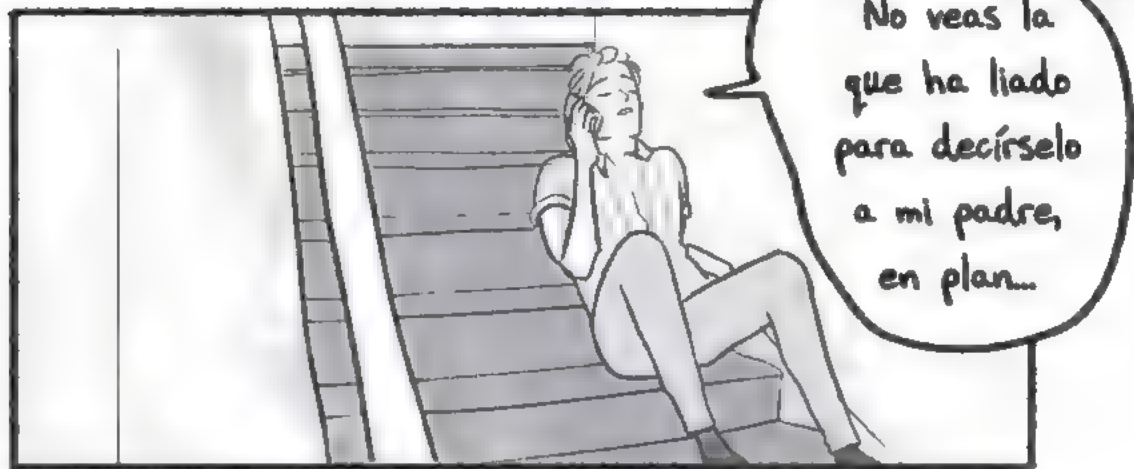


¿Nick?

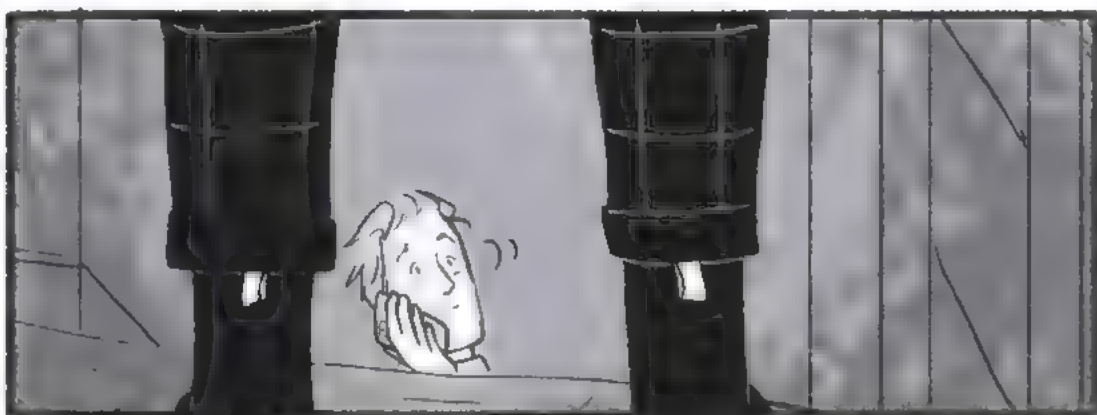
¿Sí?

Tengo una
idea.





Le encanta llamar la atención. Lo habrá aprendido de esa reina del drama que tiene por novio.

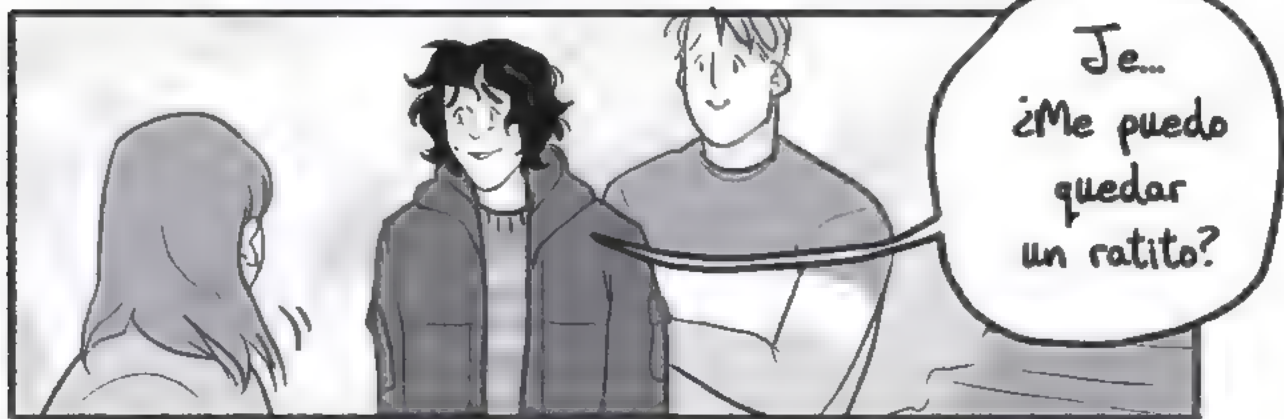




Pero
¿qué
cojon...?



Das pena,
chaval.



Podríamos Nick
y yo... como ha
aprobado el
examen... ¿dar
un paseo en
coche?



No sé... al salón
recreativo o... al sitio
de los batidos que
cierra tarde...



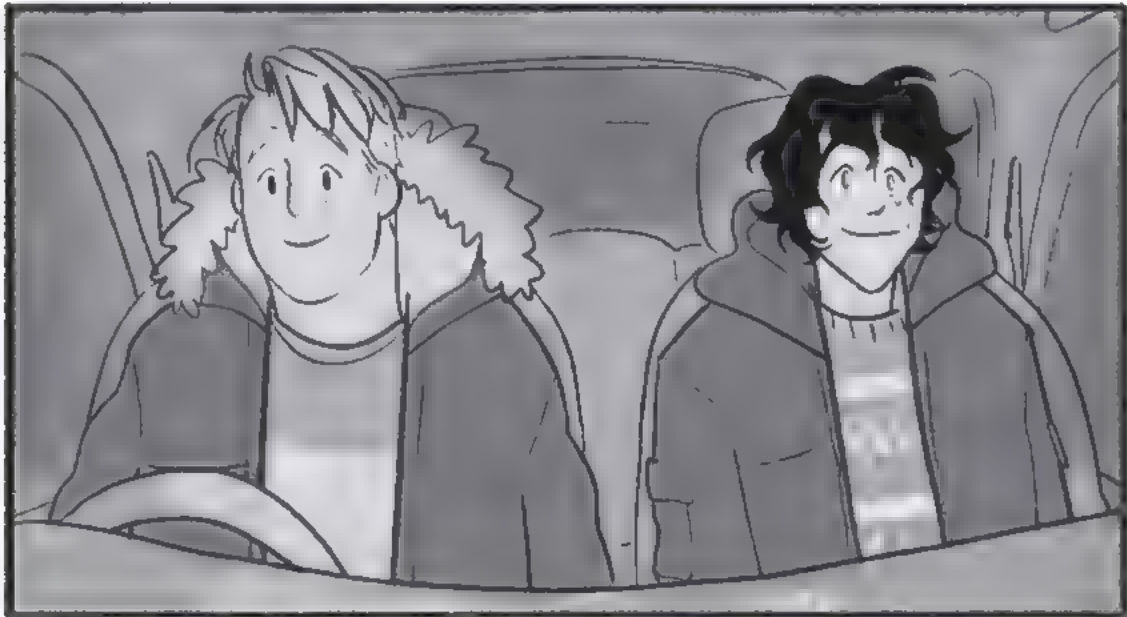
No estaremos
mucho rato.
Te lo prometo.





Gracias, mamá.



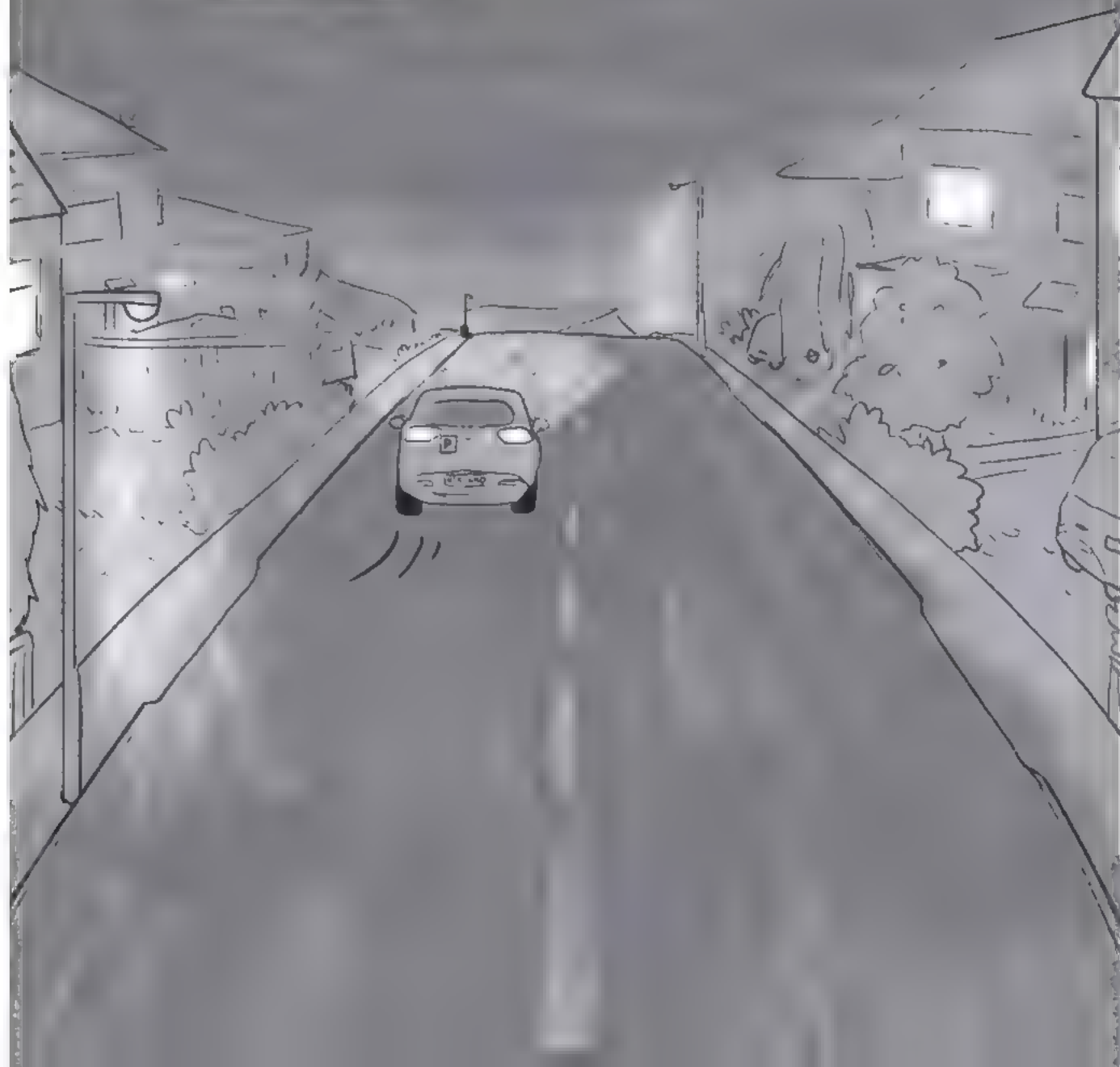






No sé.

Ya se verá.
De momento,
hacia delante.



¡Heartstopper continuará
en el volumen 5!



Primeras veces

Un minicómic de Heartstopper

PRIMER BESO



PRIMERA CITA

Nunca había ido a
un sitio así. Tampoco
tenía motivos,
supongo...

¡Pues
ya los
tienes!



PRIMERA MAÑANA JUNTOS

Je... He preparado
tortitas. Perdona si te
parece un poco loco.



PRIMERA SESIÓN
DE COCINA



PRIMER RESFRIADO

Nathan, me voy a trabajar... ¿Necesitas algo?

¿Paracetamol?



PRIMER FIN DE SEMANA



PRIMERA REUNIÓN
CON AMIGOS

¡Youssef!
¡Teníamos ganas
de conocerte!

¡Hemos oído
hablar mucho
de ti!

¡Qué
mono!!



PRIMERA RECONCILIACIÓN
TRAS UNA DISCUSIÓN



PRIMER ALUMNO MOSCA

Ejem...
¿Interrumpo
algo?

NO.



PRIMER «TE QUIERO»

¿Qué acabas
de decir?

...





NOMBRE: CHARLES «CHARLIE» SPRING

QUIÉN ES: NOVIO DE NICK

CURSO: CUARTO DE SECUNDARIA

EDAD: 15

CUMPLEAÑOS: 27 de abril

PERSONALIDAD MBTI: ISTP

CURIOSIDAD: ME ENCANTA LEER



NOMBRE: Nicholas «Nick» Nelson

QUIÉN ES: Novio de Charlie

CURSO: PRIMERO DE BACHILLERATO

EDAD: 17

CUMPLEAÑOS: 4 de septiembre

PERSONALIDAD MBTI: ESFJ

CURIOSIDAD: Preparo unos pasteles riquísimos.



NOMBRE: Tao Xu

QUIÉN ES: Amigo de Charlie

CURSO: Cuarto de secundaria

EDAD: 16

CUMPLEAÑOS: 23 de septiembre

PERSONALIDAD MBTI: ENFP

CURIOSIDAD: Tengo un blog de cine



NOMBRE: VICTORIA «TORI» SPRING

QUIÉN ES: HERMANA DE CHARLIE

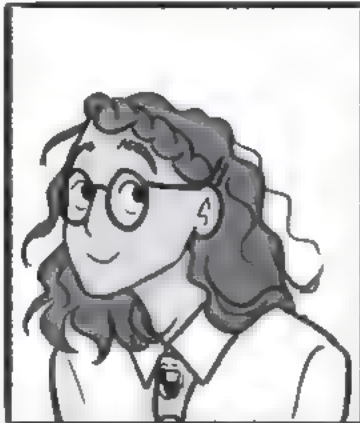
CURSO: PRIMERO DE BACHILLERATO

EDAD: 16

CUMPLEAÑOS: 5 DE ABRIL

PERSONALIDAD MBTI: INFJ

CURIOSIDAD: ODIO A (CASI) TODO EL MUNDO.



NOMBRE: Elle Argent
QUIÉN ES: Amiga de Charlie
CURSO: Primero de Bachillerato
EDAD: 16
CUMPLEAÑOS: 4 de mayo
PERSONALIDAD MBTI: ENTJ
CURIOSIDAD: Me encanta diseñar ropa ♡



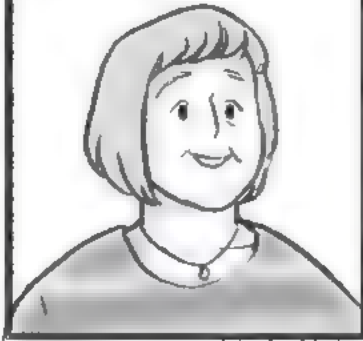
NOMBRE: Tara Jones
QUIÉN ES: Novia de Darcy
CURSO: Primero de Bachillerato
EDAD: 16
CUMPLEAÑOS: 3 de julio
PERSONALIDAD MBTI: INFP
CURIOSIDAD: Me encanta bailar (sobre todo ballet).



NOMBRE: Darcy Olsson
QUIÉN ES: Novia de Tara
CURSO: Primero de Bachillerato
EDAD: 17
CUMPLEAÑOS: 9 de enero
PERSONALIDAD MBTI: ESFP
CURIOSIDAD: Una vez, me comí un tarro entero de mostaza en un reto.



NOMBRE: Aled Last
QUIÉN ES: Amigo de Charlie
CURSO: Cuarto de secundaria
EDAD: 15
CUMPLEAÑOS: 15 de agosto
PERSONALIDAD MBTI: INFJ
CURIOSIDAD: Quiero tener un podcast.



NOMBRE:

Sarah Nelson

QUIÉN ES:

Madre de Nick

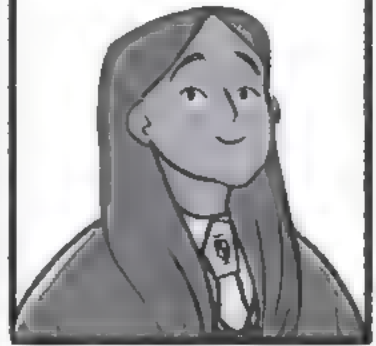


NOMBRE:

David Nelson

QUIÉN ES:

Hermano de Nick



NOMBRE:

sahar zahid

QUIÉN ES:

Amiga de Tara,
Darcy y Elle



NOMBRE:

Señor Ajayi

QUIÉN ES:

Profe de dibujo



NOMBRE:

Señor Farouk

QUIÉN ES:

Profe de ciencias



NOMBRE:

Nellie

QUIÉN ES:

Perrita de Nick



NOMBRE:

Jane Spring

QUIÉN ES:

Madre de Charlie



NOMBRE:

Julio Spring

QUIÉN ES:

Padre de Charlie



NOMBRE:

Oliver Spring

QUIÉN ES:

Hermano de Charlie



NOMBRE:

Stéphane Fournier

QUIÉN ES:

Padre de Nick



NOMBRE:

Henry

QUIÉN ES:

2º perro de Nick



el.xu.tao



64 Me gusta

el.xu.tao de sujetavelas



el.xu.tao



71 Me gusta

el.xu.tao de sujetavelas parte 2 (llevan como media hora liándose)

cfspring por qué estás tan obsesionado conmigo!!!

el.xu.tao es que apoyo a tope vuestra relación

cfspring que te den



el.xu.tao



98 Me gusta

el.xu.tao de sujetavelas parte 3, intentando hacer los deberes de mates

cfspring HA SIDO SOLO UN PIQUITO NI SIQUIERA NOS ESTÁBAMOS LIANDO

el.xu.tao @cfspring aún así está prohibido en el cole y os denunciaré

cfspring @el.xu.tao homofobia



cfspring



102 Me gusta

cfspring y AHORA quién es el sujetavelas eh @el.xu.tao

el.xu.tao ...tregua?

cfspring @el.xu.tao tregua

Recursos de Salud Mental

Si buscáis información, ayuda, apoyo y orientación sobre salud mental, por favor echad un vistazo a los siguientes recursos:

Centros de Atención Primaria
(te derivarán a los centros de salud mental infantiles y juveniles)

Fundación de Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo:
anar.org

Asociación en defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia
adaner.org

Asociación contra la Anorexia y la Bulimia
acab.org

Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales
felgtb.org

Teléfono de la esperanza:
telefonodelaesperanza.org

Sociedad Internacional de la Autolesión:
www.autolesion.com

Asociación La Barandilla:
telefonocontraelsuicidio.org

Red Umbral de Asistencia <<psi>>:
umbra-red.org

Nota de la autora

¡Hola a todos! Espero de corazón que hayáis disfrutado con el cuarto volumen de *Heartstopper*. ¿Os podéis creer que ya vayamos por el cuarto?
¡Yo no!

En este volumen, ante todo, acompañamos a Charlie en su viaje por la salud mental. Quería explorar las dificultades que le plantea su trastorno de la conducta alimentaria, pero dejando claro que la recuperación es posible y que, aunque tal vez no sea un camino fácil, las cosas pueden mejorar. Ahora bien, el amor romántico no <<cura>> ninguna enfermedad mental, como a menudo sugieren las películas. Y Nick lo descubre en este volumen. Nick puede apoyarlo, pero Charlie tendrá que encontrar la manera de recuperarse.

Han pasado muchísimas cosas desde el último volumen. A principios de 2020 hice una gira promocional por Reino Unido, publiqué un libro para colorear de *Heartstopper* y por fin pude anunciar que ya está en marcha una adaptación para la televisión con Netflix y See-Saw Films. Nada de todo eso habría sido posible sin vosotros, mis geniales y apasionados lectores. Os agradezco infinitamente el apoyo y el amor a esta serie.

Como siempre, muchísimas gracias al maravilloso equipo implicado en *Heartstopper*: mi fantástica agente, Claire Wilson, mi increíble editora, Rachel Wade, mi fabulosa jefa de publicidad, Emily Thomas, todo el personal de Hachette que forma parte del viaje de *Heartstopper* y los extraordinarios editores de todo el mundo que están apoyando la serie.

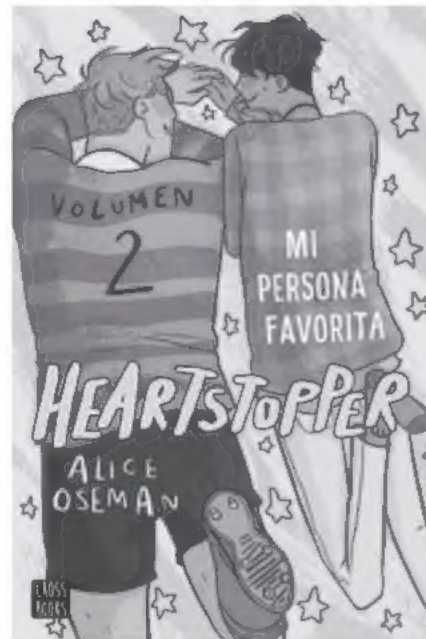
Sé que a muchos os entristece que el próximo volumen sea el último de la historia entre Nick y Charlie. ¡A mi también me da pena! Pero os prometo que el final será mágico, enternecedor y rebosante de alegría queer.

¡Nos vemos en el Volumen Cinco!

Alice x

HEARTSTOPPER

y queda mucho por llegar...





Heartstopper 4. Más que palabras
Alice Oseman

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Este libro es una obra de ficción. Los nombres, personajes, lugares y hechos son producto de la imaginación de la autora o están usados de manera ficticia. Cualquier parecido con personas vivas o muertas, lugares o hechos reales es una mera coincidencia.

Rogamos al lector que sea consciente de que este libro contiene descripciones de acoso físico y homofobia verbal.

CROSSBOOKS
infoinfantilyjuvenil@planeta.es
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com
www.planetadelibros.com
Editado por Editorial Planeta, S. A.

Título original: *Heartstopper. Volume 4*.
© del texto y de las ilustraciones: Alice Oseman, 2021
© de la traducción: Victoria Simó, 2021
© Editorial Planeta, S. A., 2021
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2021

ISBN: 978-84-08-24507-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com